سنہرا خط

حضرت امام علی رضا علیہ السلام کے دوا و علاج کے بیان پر مشتمل خط کی تشریح جو کہ رسالہ ذھبیہ (سنہرا خط) کے نام سے مشہور ہے۔

تالیف

حضرت آیت اللہ العلامۃ الشیخ باقر القرشی قدس سرہ

ترجمہ

نور محمد ثالثی

ناشر عمومی لائبریری آف امام حسن علیہ السلام شعبہ ترجمہ و نشر
نجف اشرف عراق

مشخصات کتاب:

کتاب.............................. سنہرا خط

مؤلف.............................. حضرت آیت اللہ العلامۃ الشیخ باقر القرشی قدس سرہ

تحقیق.............................. حضرت حجۃ الاسلام العلامہ الشیخ مہدی القرشی دام ظلہ

ترجمہ.............................. نور محمد ثالثی دام عزہ

تعداد ....

ناشر .... عمومی لائبریری آف امام حسن علیہ السلام شعبہ ترجمہ ونشر نجف اشرف عراق

بسم الله الرحمن الرحیم

وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ {الأعراف/31}

ترجمہ: اور کھاؤ پیو مگر اسراف نہ کرو کہ خدا اسراف کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا ہے۔

مقدمہ

(ا)

جاہلیت کے تاریک ادوار میں علم طب کا رواج نہیں تھا، انسانیت طرح طرح کے جان لیوا امراض سے جو نجھ رہی تھی، مورخین کے بقول جب کوئی شخص بیمار پڑ جاتا تھا تو اس کے رشتہ دار اور گھر والے اُسے اٹھا کر شاھراہوں پر ڈال آتے تھے اور جب وہاں سے کسی راہ گیر کا گزر ہوتا تھا تو وہ اس سے پوچھتے تھے کہ کیا اس طرح کی بیماری میں تمھارے یہاں بھی کوئی مبتلا ہوا ہے؟ اگر وہ ہاں کہتا تو اس کے علاج کی کیفیت کے بارے میں سوال کرتے اور پھر اس کے بتائے ہوئے نسخہ پر عمل کرتے تھے اس کے علاوہ اہل جاہلیت درج ذیل طریقوں سے اپنے بیماروں کا علاج کرتے تھے:

الکی: یہ ایک قسم کی دردناک بیماری ہے جس سے بس کچھ لوگ ہی شفایاب ہوتے ہیں۔

تمیمہ: یہ ایک قسم کا تعویز ہے جسے وہ اپنے مریضوں کو ہار کی طرح پہناتے تھے جس طرح ہار کا موتی سینہ پر ہوتا ہے اسی طرح وہ حرز اس کے سینے پر ہوتا تھا، ان کا یہ عقیدہ تھا کہ مریض اس کی بدولت شفایاب ہو جائے گا، اس سلسلہ میں ایک عرب شاعر کہتا ہے:

وَإِذا المَنِيّةُ أَنشَبَت أَظفارَها   أَلفَيتَ كُلَّ تَميمَةٍ لا تَنفَعُ

ترجمہ: اور جب موت اپنے پنجوں کو گاڑ دیتی ہے تو پھر تم کسی قسم کے تعویز کو فائدہ مند نہیں پاؤ گے۔

اکثر بیماریوں کے اسباب و علل کے سلسلہ میں عرب بدو کا یہ ماننا تھا کہ ان کی وجہ ذیل کی دو چیزیں ہوا کرتی ہیں:

۱: بیمار کو ان کے کسی دشمن کو کوئی زہر آلود گولی کھلا دی گئی ہے جسکی وجہ سے اس کی صحت بگڑتی جاتی ہے اور آج بھی اس طرح کے خرافات دیہاتیوں میں پائے جاتے ہیں۔

۲: بیمار تاریک کے آخر رات میں باہر نکلا ہو گا اور اس نے کسی جن کو نادانی میں اپنے پیر سے کچل دیا ہو گا لہذا اس بیماری میں جن نے انتقام کے طور پر مبتلا کیا ہے اور اپنی بے عزتی کا بدلہ لے رہا ہے، یہ وہم بھی کم و بیش سادہ لوح لوگوں کے درمیان ہمیشہ پایا جاتا ہے اور اسی طرح کے دیگر اوھام و خرافات ہیں جو ان کی زندگی میں پائے جاتے ہیں جو ان کی جہالت و نادانی کا پتا دیتے ہیں۔

(۲)

جب اسلام کی روشنی دنیا میں پھیلی اور اس نے جاھلیت کے اثار ورسومات اور توھمات و خرافات کی نیست و نابودی کر رہا تو ساتھ ہی اسلام نے عمومی طور پر دقت نظر، محنت اور لگن سے طلبِ علم کی خصوصی دعوت دی اور تعلیم کے

حصول کو ہر مسلمان پر فرض کر دیا اس لئے کہ جہالت کی تاریکیوں میں رہ کر کسی بھی صورت میں عوام الناس کی زندگی میں کوئی ترقی ہونا ممکن ہی نہیں ہے۔

وہ علوم کہ جن کے حصول کی اسلام نے ترغیب دلائی ہے ان میں سے ایک علم طب ہے جناب رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے علم طب کے حصول کی بڑی تاکید فرمائی ہے، راویوں کا بیان ہے کہ ایک روز آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا گزر مسجد میں جمع ایک بھیڑ کے پاس سے ہوا جن کے سامنے ایک شخص بیٹھا ان سے خطاب کر رہا تھا اور وہ سب کان لگا کر اس کی باتیں سُن رہے تھے آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے اس کے بارے میں سوال فرمایا تو ان لوگوں نے بتلایا کہ اے اللہ کے رسول یہ علاّمہ ہے،

آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے فرمایا کہ یہ کس چیز میں علاّمہ ہے؟

ان لوگوں نے کہا: یہ عربوں کے حسب و نسب کے بارے میں بہت زیادہ معلومات رکھتا ہے۔

آنحضرت صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے ان سے بیزاری کا اعلان کرتے ہوئے اپنے جاودان فرمان کو جاری کرتے ہوئے فرمایا:

"إِنَّ هذَا عِلْمٌ لا يَضُرُّ مَنْ جَهِلَهُ، وَلا يَنْفَعُ مَنْ عَلِمَهُ، إِنَّمَا الْعِلْمُ عِلْمَانِ: عِلْمُ الأَدْيَانِ، وَعِلْمُ الأَبْدَانِ".

یہ وہ معلومات ہیں کہ جس سے لاعلمی میں کوئی نقصان نہیں ہے اور جانکاری میں کوئی فائدہ نہیں، علم بس دو قسم کا ہوتا ہے:۱: ادیان ومذاہب کا علم، ۲:ابدان واجسام کا علم،

واضح سی بات ہے کہ حسب ونسب کی معرفت سے نہ تو فکر میں کوئی ترقی و تیزی پیدا ہوتی ہے اور نہ ہی زندگی میں کوئی پیشرفت ہوتی ہے اس لئے دین اسلام نے جادوگری اور شعبدہ بازی جیسے علوم کے سیکھنے کو حرام قرار دے دیا ہے کیونکہ یہ دونوں علوم افکار کی تخریب، خرافات کی نشرواشاعت اور لوگوں کے درمیان گمراہی پھیلانے کا وسیلہ ہیں جو اسلام کے اہداف ومقاصد سے بھرپور ٹکراؤ رکھتے ہیں کیونکہ اسلام چاہتا ہے کہ علم ودانش اور معرفت کا بول

بالا ہو افکارانسانی کو جلا ملے اور تمام اقسام کے انحطاط وانحراف کے اسباب وعلل کا خاتمہ ہو جائے۔

(۳)

حفظاں صحت اور تندرستی کے تمام امور میں اسلام نے بڑا بھرپور اہتمام برتا ہے اور بیماریوں سے بچاؤ کے لئے نپے تلے اصول وضوابط پیش کئے ہیں ذیل میں چند قواعد وظوابط کی طرف اشارہ کیا جارہا ہے ملاحظہ ہوں:

اول: کھانے پینے میں توازن برقرار رکھنا اور ان میں کسی قسم کا اسراف نہ کرنا، ارشاد پروردگار ہے:

وكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ {الأعراف/31}

ترجمہ: اور کھاؤ پیو مگر اسراف نہ کرو بیشک خدا اسراف کرنے والوں کو دوست نہیں رکھتا ہے۔

اس آیت کریمہ نے طول تاریخ میں حفظاں صحت اور تندرستی کے لئے ایک عام دستور بنادیا ہے جس کے تمام اطباءِ عالم قائل ہیں اور وہ ہے ''کھانے میں زیادتی سے گریز کرنا کہ کھانا ہی انسان کو بڑی بھیانک بیماری اور خطرناک امراض کا شکار بناتا ہے، کھانے کے متعلق چند خطرناک بیماریوں کی طرف اشارہ کیا جارہاہے،

۱۔ بلڈ پریشر بڑھ جانے کی بیماری

۲۔ شوگر کی بیماری

۳۔ دل کی رگوں کے سخت ہو جانے کی بیماری

اس کے علاوہ بہت سی بیماریاں کثرت خردونوش کی پیداوار ہیں اور اسلام نے صرف کھانے پینے میں توازن قائم رکھنے کی ہی دعوت نہیں دی ہے بلکہ اس نے نفسیاتی امور میں بھی توازن برقرار رکھنے کی دعوت دی ہے اسلام نے خوشی اور غم میں بھی افراط سے منع کیاہے بعض اطباء نے بیان کیا ہے کہ کثرتِ مسرت اور کثرت حزن وملال سے انسان کوشوگر کی بیماری لگ سکتی

ہے، اسی طرح اسلام نے نظام ہاضمہ کے سکون کی خاطر ماہ رمضان میں روزہ فرض کر دیا ہے اور اس طرح معدہ کو قدرے سکون فراہم ہوتا ہے اور اطباء نے روزہ کے بڑے حیران کن فوائد بیان کئے ہیں اور اس سلسلہ میں کتابیں بھی موجود ہیں۔

دوم: نظافت وطھارت، اسلام نے پاکیزگی کی دعوت دی ہے اور طھارت وستھرائی کو ایمان کا جزء قرار دیا ہے پیغمبرِ خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کا فرمان بڑا مشھور ہے:

"**النَّظَافَةُ مِنَ الإِيمَانِ**" طھارت وپاکیزگی ایمان کا جزو ہے۔

اور یہ صفائی ونظافت درج ذیل ساری چیزوں کو شامل ہے:

۱- بدن کی صفائی

نظافت وپاکیزگی کے نمایاں مصادیق میں پورے جسم کا پاک صاف رکھنا اور اُسے تمام تر گندگیوں سے صاف ستھرا رکھنا ہے اسلام نے حالت جنابت طاری

ہونے کی صورت میں غسل ہر مرد وعورت پر کرنا واجب قرار دیا ہے اور عورتوں کے لئے خونِ حیض کے بند ہونے پر غسل حیض کو خاص طور پے واجب قرار دیا ہے اسی طرح اس کے اوپر استحاضہ کی بعض صورتوں میں غسل واجب قرار دیاہے جیسا کہ اسلام نے ہر جمعہ کے دن غسل مستحب قرار دیاہے اس کے علاوہ بھی بہت سے مستحب غسل انجام دینے کی دعوت دی ہے۔

ظاہر سی بات ہے ان اغسال کی انجام دہی سے جسم انسانی کے اوپر کسی قسم کی گندگی باقی نہیں رہ جاتی ہے۔ اسی طرح اسلام نے روزانہ کی واجب نمازوں کے لئے وضو فرض قرار دیاہے اور وضو کے مستحبات میں کلی کرنا، ناک میں پانی ڈالناہے اور واجبات میں چہرے اور دونوں ہاتوں کا دُھلناہے جو جسم انسانی کے نمایاں اعضاء کی طھارت وپاکیزگی میں اور ان سے جراثیم اور گندگیوں کو زائل کرنے میں بڑی اھمیت کے حامل ہیں۔

۲- لباس کی صفائی

روزانہ کی واجب نمازوں کے لئے لباس کی طھارت واجب ہے جسے اصطلاح فقہ میں (وجوب غیری) کے نام سے یاد کیا جاتا ہے اور طبعی بات ہے کہ لباس کی طھارت و پاکیزگی کا انسان کی صحت و تندرستی پر براہ راست اثر پڑتا ہے اور انسان کا بدن بہت سے امراض اور بیماریوں سے محفوظ ہو جاتا ہے۔

۳- گھر کی صفائی

اسلام نے گھر کو پاک صاف رکھنے کی بھی دعوت دی ہے اور گھر میں موجود کوڑا کرکٹ اور گندگیوں کو دور کرنے کا حکم دیا ہے اور یہ بھی طے ہے کہ گھر کی صفائی اور پاکیزگی کا جسم انسانی کی صحت و تندرستی اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے میں بڑا گہرا اثر ہے۔

۴- دانتوں کی صفائی

دین اسلام نے دانتوں کو صاف رکھنے کی دعوت دی ہے اس نے مسواک کرنے کا حکم دیا ہے اور اس کی بڑی ترغیب دلائی ہے اور مسواک خاص طور پہ

اراک درخت سے ہونا چاہیے جدید طبی تحقیقات نے یہ بات ثابت کر دیا ہے کہ اراک کا درخت، دانتوں کے جراثیم کو مار ڈالتا ہے اور یہ درخت بہت سے اُن ٹوتھ پیسٹ سے کہیں زیادہ بہتر ہے جنھیں دانتوں کی صفائی کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔

سوم: درخت لگانا، دین اسلام نے درخت لگانے، انہیں پانی دینے اور ان کی دیکھ بھال کرنے پر بڑا زور دیا ہے اور جناب رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم نے بعض درختوں جیسے کہ بیر کے درخت کے کاٹنے والے پر لعنت کی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ یہ درخت ہوا کو صاف شفاف بنانے میں بہت زیادہ موئثر ہے اور ہوا کی صفائی انسان کی بھلائی اور اسے بیماریوں سے بچانے کے اہم اسباب میں سے ایک ہے اس کے علاوہ اس کے دیگر مالی اور تندرستی سے متعلق فوائد ہیں۔

یہ تھے وہ اسباب جن کے ذریعے اسلام نے حفظان صحت سے متعلق امور کی اصلاح کی ہے اور یہ بھی طے شدہ امر ہے کہ اگر مسلمین اپنی زندگی کے

مراحل میں انہیں بروئے کار لائیں تو طب ان کے یہاں صرف احتیاطی تدابیر اور پیش بندی کا نام ہو جائے اور انھیں دوا علاج کی ضرورت پیش نہ آئے۔

(۴)

طب کی نشر واشاعت میں حضرت آئمہ طاہرین علیھم اسلام نے بڑا موثر کردار ادا فرمایا ہے دنیائے اسلام میں علمی اور فکری مسائل کے پہلے الہامی رہبر حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے علم طب پر خاص توجہ دی ہے آپ نے اپنی عظیم یونیورسٹی میں کہ جہاں چار ہزار طالب علم اور تشنگان دانش جمع تھے طب کے لئے خاص وقت دیا اور علم طب کے سلسلہ میں درس دیئے جس میں اس دور کے بڑے بڑے اطباء شرکت کرتے تھے، طب کے حوالے سے حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کا مدرسہ عرب ممالک میں اسلام کا پہلا مدرسہ شمار ہوتا ہے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام نے اپنی کتاب ''توحید المفضل'' میں دواؤں اور جڑی بوٹیوں کے فوائد بیان فرمائے ہیں اسی طرح اعضاء بدن کی تشریح، ان کے وظائف کی شناخت وغیرہ پر روشنی ڈالی ہے اور آپ نے نصرانی طبیب کے ساتھ گفتگو میں جسم انسانی کے ڈھانچے، پٹھے وغیرہ کی مفصل شرح اور دقیق معلومات فراہم کی ہے ذیل کی عبارت ملاحظہ ہو:

إِنَّ اللهَ تَعَالَى خَلَقَ الإنسان عَلى اثْنَى عَشَرَ وَصْلاً، وَعَلى مائَتَيْنِ وَسِتَّةٍ وَأَرْبَعِينَ عَظْماً، وَعَلى ثَلاثَ مائَةٍ وَسِتِّينَ عِرْقاً، فَالْعُرُوقُ هِيَ الَّتِي تَسْقي الجَسَدَ كُلَّهُ، وَالْعِظَامُ تُمْسِكُها، وَالشَّحْمُ يُمْسِكُ الْعِظَامَ، وَالْعَصَبُ يُمْسِكُ اللَّحْمَ، وَجَعَلَ فِي يَدَيْهِ اثْنَيْنِ وَثَمَانِينَ عَظْماً، فِي كُلِّ يَدٍ وَاحِدٌ وَأَرْبَعُونَ عَظْماً، مِنْهَا فِي كَفِّهِ خَمْسَةٌ وَثَلاثُونَ عَظْماً، وَفِي سَاعِدِهِ اثْنَانِ، وَفِي عَضُدِهِ وَاحِدٌ، وَفِي كَتِفِهِ ثَلاثَةٌ وَكَذلِكَ الآخَر.

وَفِي رِجْلِهِ ثَلاثَةٌ وَأَرْبعونَ عَظْماً، وَفِي سَاقِهِ اثْنانِ، وَفِي رُكْبَتِهِ ثَلاثٌ، وَفِي فَخِذِهِ وَاحِدٌ، وَفِي وِرْكِهِ اثْنَانِ، وَكَذلِكَ فِي الآخرِ.

وَفِي صُلْبِهِ ثَمَانِي عَشْرَةَ فَقَارَةً، وَفِي كُلِّ وَاحِدٍ مِنْ جَنْبَيْهِ تِسْعَةُ أَضْلاعٍ، وَفِي عُنُقِهِ ثَمَانِيَةٌ، وَفِي رَأْسِهِ سِتَّةٌ وَثَلاثُونَ عَظْماً، وَفِي فِيهِ ثَمَانِيَةٌ وَعِشْرُونَ وَاثْنَانِ وَثَلاثُونَ... (المناقب: 4/ 255. 256.)

اللہ عزوجل نے انسان کو ۱۲ جوڑوں، ۲۴۸ ہڈیوں اور ۳۶۰ رگوں پر مشتمل خلق فرمایا ہے رگیں پورے جسم کو سیراب کرتی ہیں، ہڈیاں رگوں کو تھامے رہتی ہیں اور چربی ہڈیوں کو تھامے رہتی ہے، پٹھے گوشت کو تھامے رہتے ہیں اور اللہ نے انسان کے دونوں ہاتھوں میں ۸۲ ہڈیاں قرار دی ہیں، ہر ہاتھ میں ۴۱ ہڈیاں ہیں جن میں سے اس کی ہتھیلی میں ۳۵ ہڈیاں، کلائی میں دو ہڈیاں اور بازو میں ایک ہڈی اور کاندھے میں تین ہڈیاں ہیں اس طرح دوسرے ہاتھ میں بھی ہیں۔

انسان کے پیر میں ۴۳ ہڈیاں ہیں اس کی پنڈلی میں دو ہڈیاں، گھٹنے میں تین ہڈیاں، ران میں ایک، سرین میں دو ہیں اسی طرح دوسرے پیر میں بھی ہیں۔

انسان کی پیٹھ میں ۱۸ ہڈیاں ہیں اور اس کے دونوں پہلوں میں ۹،۹ پسلیاں ہیں اور گردن میں ۸ ہڈیاں ہیں اور سر میں ۳۶ ہڈیاں ہیں اور اس کے منھ کے اندر ۲۸ ہڈیاں اور ۳۲ دانت ہیں۔

اتنی باریک بینی اور دقت نظر کے ساتھ جسم بشری اور اس کے ڈھانچے کو تفصیل سے کوئی نہیں بیان کر سکتا مگر یہ کہ اس نے طب اور حفضاں صحت کے پیچیدہ علم و دانش کو اچھی طرح پڑھا ہو۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کے یکتائے روزگار اور بڑی اہمیت کے حامل نظریات میں سے ایک انسان کی عمر کے سلسلہ میں آپ کی رائے ہے آپ نے فرمایا ہے کہ انسان طولانی زندگی بسر کرنے کے لئے خلق کیا گیا ہے لیکن وہ اپنی کوتاہی کے باعث مختصر زندگی بسر کر کے مر جاتا ہے اور اگر ہر انسان تقوائے الھی اختیار کرے، فرائض وواجبات کو ادا کرے، محرمات سے اجتناب کرے اور کھانے پینے میں اسراف نہ کرے جیسا کہ قرآن مجید نے اس کا حکم دیا ہے تو وہ طولانی حیات سے بہرہ مند ہو سکتا ہے۔

اس امر میں بھی کسی شک وشبھہ کی گنجائش نہیں ہے کہ انسان کی عمر، مشیت وارادہ الٰہی کے بعد دو چیزوں پر موقوف ہے:

۱: صحت وتندرستی پر خاص توجہ رکھنا،

۲: کھانے پینے میں اعتدال اور میانہ روی رکھنا، طبی مباحث انھیں دونوں کی تائید کرتی ہیں، حلب کے بزرگ ماھرین میں سے ایک طبیب ’’ متت نبوک‘‘ کا بھی یہی نظریہ ہے ان کا کہنا ہے کہ انسان کو اس کی آنتوں اور خون میں موجود میکروب (جراثیم) مار ڈالتے ہیں لہذا اگر ان میکروبوں کو مار ڈالنے والا کوئی آلہ (علاج) کشف ہو جائے تو یقیناً انسان لمبے عرصہ تک زندہ رہ سکتا ہے۔

حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام کے مکتب علم ودانش کے پرورده طب اور دوا علاج کے ماہر مشرقی زمین کے لئے باعث افتخار ذات اور علم کیمیاء کے سب سے بڑے سربراہ جناب جابر بن حیان ہیں جنھوں نے علم طب میں کئی کتابیں لکھی ہیں ملاحظہ ہو۔

۱۔ رسالۃ الطب

۲۔ کتاب السموم

۳۔ کتاب النبض

۴۔ کتاب التشریح

جابر بن حیان ہی وہ پہلے انسان ہیں جنھوں نے آنکھ کے اندر طبقات کے وجود کا پتہ دیا ہے اور اس سلسلہ میں جابر بن حیان یوحنا بن ماسویہ متوفی ۲۴۳ھ اور حنین بن اسحاق متوفی ۲۶۴ھ پر سبقت لے گئے ہیں حالانکہ یہ دونوں امامؑ کے زمانہ میں علم طب کے ماہرین میں شمار ہوتے ہیں۔

قابل ذکر بات یہ ہے کہ جناب جابر بن حیان نے اپنی تمام کتابوں میں یہ اعتراف واقرار کیا ہے کہ یہ سب علوم وفنون اور معلومات انکی اپنی فکر و نظر کی دین نہیں ہے بلکہ یہ سب انھوں نے اپنے عظیم استاد حضرت امام جعفر صادق علیہ السلام سے حاصل کیا ہے۔

(۵)

حضرت امام علی رضا علیہ السلام بھی علم طب کے اعلام وبزرگان میں سے تھے اور اس کے تمام جزئیات میں سربرآوردہ ذات تھے، علم طب کے مشاہیہ میں سے ایک ماہر طبیب ابو حسن ابن فضال علی تیملی نے امام علی رضا علیہ السلام کے سامنے زانوئے ادب تہہ کیا ہے ان کی کتابوں میں سے ایک کتاب الطب ہے۔

حضرت امام علی رضا علیہ السلام کی طبی مہارت کے اوپر اس علم میں آپ کا رسالۂ ذھبیہ "سنہرا خط" بہترین دلیل ہے جس کے متعلق ہم عنقریب گفتگو کریں گے۔

حضرت امام علی رضا علیہ السلام کے علوم و معارف صرف طب میں محدود نہیں ہیں بلکہ جملہ علوم عقلی و نقلی کو شامل ہیں جن میں سے ایک علم شریعت واحکام ہے جس میں آپ اکیلے مرجع خلائق تھے جس سے احکام اخذ کیا جاتا تھا

اور شیعہ فقہاءِ کرام آپ سے ماثور و منقول احادیث کی بنیاد پر فتویٰ دیتے ہیں اور آپ کی احادیث کو اپنے فتاویٰ کا مصدر و منبع قرار دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ آپ ہی کی ذات والاصفات، اسلام کی حمایت اور ملحدوں کے شبہات سے بچانے اور دندان شکن جواب دینے میں پیش پیش تھی آپ کے سامنے بہت سے ادیان و مذاہب کے بڑے بڑے علماء اور دانشمندوں فلاسفہ اور متکلمین نے بیس ہزار سے زائد مختلف اور مشکل سوالات رکھے جن میں زیادہ تر اصول دین اور وجود خدا سے متعلق پیچیدہ اور دشوار سوالات تھے لیکن آپ نے ان کے تمام سوالوں کے جوابات ایک ماہر اور متخصص کی طرح دئے جس سے علماء و دانشمندوں کی عقلیں حیران ہو گئیں اور امام کی عظمت و مبلغ علمی اور عطاءِ دانش کا ہر بزم و جماعت میں خوب چرچا ہوا جس کے نتیجہ میں علماء و دانشمندوں کی بڑی تعداد آپ کی امامت کی قائل ہو گئی۔

قابل ذکر بات یہ ہے کہ ان علماء و دانشمندوں کو دنیا کے گوشہ گوشہ سے مامون عباسی نے طلب کیا تھا اور ان کے ساتھ خفیہ طور پر مل بیٹھ کر انھیں

بے پناہ مال و دولت دینے کا وعدہ کیا تھا اس شرط کے ساتھ کہ وہ امام علی رضا علیہ السلام سے پیچیدہ سے پیچیدہ سوالات کریں اور امام کو جواب دہی میں عاجز کر دیں تا کہ وہ اس امام کی شخصیت پر طعن و تشنیع کا وسیلہ پا جائے جس کی عظمتوں اور فضیلتوں کا اسلامی نیا کے گوشہ گوشہ میں بڑا چرچا تھا اسی طرح اُسے یہ بھی بہانہ ہاتھ آجائے اور شاید اس کا سب سے زیادہ پسندیدہ مقصد یہی تھا کہ وہ شیعوں کے اپنے اماموں کے سلسلہ میں ان عقائد پر ضرب لگا سکے کہ ان کے آئمہ علیہم السلام زمانے کے سب سے بڑے عالم اور سب سے زیادہ علم و دانش کے مالک ہیں اور انھیں اللہ عزوجل نے علم و حکمت اور فصل الخطاب سے نوازا ہے۔

لیکن مامون ملعون اپنے مقصد میں ناکام رہا اس کے تمام حربے ناکام اور تمام نقشے نقش بر آب اور برباد ہو گئے اس کے برعکس فلاسفہ اور علماء کے ساتھ ساتھ عوام الناس کے سامنے بھی امام علیہ السلام کی بھاری بھرکم علمی شخصیت مزید نمایاں ہو گئی اور سب کو پتا چل گیا کہ اسلامی دنیا میں علمی و ثقافتی تحریک

وبیداری کا کوئی سب سے بڑا سربراہ اور پیشوا ہے تو وہ امام علی رضا علیہ السلام ہیں۔

(۲)

اس ''سنہرے خط'' کو میں نے اپنی کتاب ''حیاۃ الامام الرضا علیہ السلام'' میں درج کیا ہے لیکن ''اس سنہرے خط'' کی بڑی اہمیت کے پیش نظر میرے بڑے بھائی حجۃ الاسلام علامہ شیخ ھادی شریف قرشی قدس سرہ نے مجھے تشویق وترغیب دلائی کہ اسے علاحدہ طور پر بھی طبع کراؤں تاکہ محترم قارئین اس ''سنہرے خط'' میں موجود حضرت امام علی رضا علیہ السلام کے حفظان صحت سے متعلق قیمتی ارشادات اور مفید نصیحتوں سے مستفید ہوں اور وہ اپنے جسم وجان کی اصلاح کر سکیں اور طرح طرح کی بیماریوں سے نجات مل جائے کیونکہ امام علی رضا علیہ السلام نے اس سنہرے خط میں حفظان صحت کے بنیادی قواعد وضوابط بیان فرمائے ہیں جو عالمی صحت وتندرستی میں ترقی کے عظیم وسائل میں شمار ہوتا ہے۔

مجھے امید ہے کہ میں اس عظیم امامؑ کی بعض ذاتی خصوصیات کو پیش کرنے کی سعادت حاصل کر سکوں گا، بیشک خداوند متعال ہی مرادیں پوری کرنے والا اور توفیق دینے والا ہے۔

باقر شریف القرشی

۱۲ رجب ۱۴۱۲ھ ق

نجف اشرف (عراق)

سنہرے خط کے طبی مباحث

''سنہرے خط'' کے مختلف پیراگراف کو پیش کرنے سے پہلے اُن سے متعلق بعض جہات کے بارے میں کچھ گفتگو کرنا مناسب ہے۔

تشریح رسالہ کی وجہ

دربار مامون، بقیہ بنی عباس کے حکمرانوں سے اس جہت سے نمایاں اور ممتاز تھا کہ وہاں اکثر اوقات علم وادب کی محفلیں سجا کرتی تھیں خاص طور پہ اس زمانہ میں جبکہ مامون کے ولی عہد حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے ولی عہدی کا منصب قبول فرمایا تھا وہ امام جو اپنے دور کے علمی و فکری نہضت وبیداری کے سربراہ تھے ان دنوں عباسی دربار فلسفی اور علمی مباحث کی آماجگاہ بن گیا تھا۔

دربان مامون عباسی میں جو بحثیں پیش ہوئیں ان میں سے ایک جسم انسانی خلایا اور اعضاء وجوارح کی عجیب وانوکھی ترتیب کے سلسلہ میں بحث تھی جس سے خالق کائنات کی عظمت اجاگر ہوتی ہے اور اس کی صنعت گری کے حسن

وجمال اور انوکھی قدرت کا پتہ چلتا ہے ان بحثوں میں کھانے پینے کی وہ چیزیں بھی گفتگو کا محور بنیں جن سے انسان کا بدن تندرست یا بیمار پڑ سکتا ہے اور اس بزم میں بڑے بڑے اطباء، علماء اور لشکری و درباری شخصیات موجود تھیں جن میں سر فہرست درج ذیل لوگ تھے:

۱- حضرت امام علی رضا علیہ السلام(۱)

۲- مامون عباسی(۲)

۳- یوحنا بن ماسویہ(۳)

۴- صالح بن بہلمہ

۵- جبرائیل بن بختیشوع(۵)

....

(۱): حضرت امام علی رضا علیہ السلام

حضرت امام رضا علیہ السلام آئمہ اہل بیت علیہم السلام کی آٹھویں کَڑی ہیں آپ سن ۱۴۸ھ مدینہ میں پیدا ہوئے اور ماہ صفر کی آخری تاریخ سن ۲۰۳ھ میں شہید ہو گئے آپ شجرۂ نبوت کی ایک درخشاں شاخ اور اپنے زمانہ کے تمام بنی ہاشم کے سید و سردار تھے مامون عباسی نے آپ کو اپنا ولی عہد مقرر کیا تھا لیکن اس نے اپنے عہد و پیمان کی خلاف ورزی اور خیانت کی اور امام رضا علیہ السلام کو جیسا کہ پختہ ترین تاریخی مصادر سے ثابت ہے کہ زھر ہلاہل دے کر شہید کر ڈالا اس سلسلہ میں ہم نے اپنی کتاب حیات امام رضا علیہ السلام میں تفصیل سے بحث کی ہے اور حضرت امام رضا علیہ السلام کی سیرت اور ولی عھدی پر سیر حاصل گفتگو کی ہے۔

(۲) مامون عباسی

مامون عباسی کا نام عبد اللہ ابن ھارون رشید تھا وہ ملعون سن ۱۷۰ھ میں پیدا ہوا اور سن ۲۱۸ھ میں مر گیا یہ شخص مکر و فریب اور دھوکہ بازی پر مبنی

سیاست میں ماہر تھا اس ملعون کا دور اقتدار طرح طرح کے فتنہ و فساد اور خوفناک حادثات سے بھرا ہوا تھا جن میں اہم ترین حادثہ اس کے اور اس کے بھائی امین عباسی کے درمیان خونریز جنگ ہے جس کی وجہ سے مشرق کی زینت سمجھا جانے والا بغداد ویرانہ بن گیا اور بہت سے شعراء وادباء نے اپنے اشعار میں بغداد کا مرثیہ کہا ہے ایک شاعر کہتا ہے۔

أصابتها من الحسادِ عينٌ　　فأَخنتْ أَهلَها بالمنجنيقِ

فقومٌ أَحرقوا بالنارِ قسراً　　ونائحةٌ تَنوحُ على غريقِ

"بغداد کو حاسدوں کی نظر لگ گئی تو اس شہر والوں پر منجنیق سے پتھر برسائے گئے ایک گروہ نے قصر کو آگ لگا دی اور رونے والیاں (دجلہ و فرات) میں غرق ہونے والوں پر گریہ و نوحہ کر رہی ہیں"

مامون طرطوسی میں دفن ہوا اس سلسلہ میں ابو سعید مخزومی شاعر کہتے ہیں۔

هل رَأَيتَ النُّجومَ أَغْنَتْ عَنِ المأ　　مونِ شَيئاً ومُلْكُهُ المأْنوسِ

خَلّفوهُ بَعرصَتي طَرطوسٍ مِثلَ ما خلّفوا أَباهُ بِطوسٍ

"کیا تم نے کبھی ستاروں کو مامون عباسی سے کسی طرح سے بے نیاز ہوتے دیکھا ہے حالانکہ اس کی حکومت انس و محبت کی حکومت ہے اس بادشاہ کو طرطوس کے علاقہ میں دفن کر دیا گیا جس طرح اس کے باپ ھارون عباسی کو طوس کے علاقہ میں دفن کر دیا گیا تھا"

مامون عباسی کے بارے میں ہم نے اپنی کتاب حیات الامام الرضا علیہ السلام میں مفصل گفتگو کی ہے۔

(۳) یوحنا بن ماسویہ

یوحنا بن ماسویہ اپنے زمانہ کا مشہور ترین طبیب تھا، سریانی علاقہ و زبان کے ماحول میں پیدا ہوا اور عربی علاقہ و زبان میں پروان چڑھا اس کا باپ ماسویہ نیشاپور کے لشکر میں ایک دوافروش کی حیثیت سے ملازم تھا پھر وہ آنکھوں کا

طبیب بن گیا اور ھارون رشید کے دربار میں خدمت گزار بن گیا اور اس کا بیٹا یوحنا بڑا ہوا تو عہد مامون رشید میں انقرہ اور عموریہ وغیرہ کے رومی علاقوں سے جو بھی قدیم طبی کتابیں دریافت ہوئیں ان کا ترجمہ کرنے پر یوحنا کو مامور کیا بلکہ وہ دیگر لوگوں کے ترجمہ کی تصحیح و نظر ثانی پر مامور تھا اس نے کئی کتابیں لکھیں اور ھارون و مامون سے لے کر متوکل عباسی تک دربار کی خدمت گزاری کرتا رہا یوحنا کی نگرانی میں ہی ھارون سے لے کر متوکل تک کھاتے تھے اور وہ ان لوگوں کے سرہانے کھڑا رہتا تھا اس کے پاس ایک بیٹھکا تھا جس میں وہ مقوی اور ہاضم جوارش رکھتا تھا، اس نے بڑی شہرت پائی اور بے پناہ دولت جمع کی اور اس کی بزم میں بڑے بڑے اطباء فلاسفہ اور ادباء حاضر ہوا کرتے تھے اس نے تقریبا چالیس کتابیں لکھی ہیں جن میں سے کتاب البرھان تیس جزو میں ہے اس کے علاوہ اس کی کتاب خواص الاغذیہ والبقول اور کتاب معرفۃ العین وطبقاتھا وغیرہ مشہور ہیں اس کے حالات زندگی درج ذیل کتابوں میں ملاحظہ کئے جاسکتے ہیں۔ الاعلام ۹/ ۲۷۹، اخبار للقفطی ص

۲۴۸۔۲۵۶، طبقات الاطباء ۱/ ۱۷۵۔۱۸۳، فہرست ابن ندیم ص ۲۹۵، طبقات ابن جلجل ص ۲۶۵، دائرۃ المعارف الاسلامیہ ۱/ ۲۷۱ وغیرہ۔

(۵) جبرائیل ابن جورجیس

جبرئیل ابن جوجیس، ھارون رشید کا طبیب تھا اسے ھارون کے نزدیک بڑی اہمیت حاصل تھی ھارون اپنے ہم نشینوں سے کہا کرتا تھا جسے مجھ سے کوئی کام ہو اسے چاہیے کہ جبرئیل سے بیان کرے تو میں اس کی حاجت پوری کردوں گا فوج کے سپہ سالار وغیرہ اپنے سارے امور میں جبرئیل بن بختیشوع کی طرف ہی رجوع کرتے تھے۔

ھارون عباسی کی موت کے بعد جبرئیل نے امین عباسی کی خدمت کی اور جب مامون سے غلبہ حاصل کیا تو جبرئیل کو جیل میں ڈال دیا لیکن کچھ دنوں بعد اسے رہا کرکے اس کی پوسٹ کال کردی اور مرتے دم تک وہ اس پوسٹ پر رہا اسے مدائن کے مار جر جس دیر میں دفن کیا گیا اس کی تالیفات میں کتاب المدخل الی صناعۃ المنطق کتاب کناش ہے جس میں علم طب کے مجرّبات کو

جمع کر دیا ہے، کتاب فی صنعۃ النجور، رسالۃ فی المطعم ولمشرب، ابن بختبشوع کے حالات زندگی کو اعلام ج ۲ / ۱۰۰ اور طبقات / الاطباء ۱ / ۱۲۷؛ ۱۳۸ پر ملاحظہ کیا جا سکتا ہے۔

ان لوگوں نے طبی مسائل میں خوب بحث ومباحثہ کیا اور حضرت امام رضا علیہ السلام ان کی بحث ومباحثے میں شریک نہیں ہوئے تو مامون عباسی امام رضا علیہ السلام کی طرف رخ کر کے بولا: اے ابو الحسن ہم آج جس مسئلہ میں گفتگو کر رہے ہیں اور جن چیزوں کی معرفت حاصل کرنا ضروری ہے، مفید اور مضر غذاؤں اور تدبیر جسم کے بارے میں آپ کیا فرماتے ہیں۔

مامون عباسی نے امامؑ سے مطالبہ کیا کہ بحث میں شریک ہوں اور ان لوگوں کے سامنے بدن انسانی کے اعضاء وجوارح سے متعلق امور میں علم کے دروازے کھولیں اور ان کی مفید و مضر غذاؤں کی طرف رہنمائی فرمائیں اور ان باتوں سے انھیں آگاہ کریں جو انسانی بدن کے لیے مفید یا مضر ہیں،

تو امام رضا علیہ السلام نے فرمایا:

" عِنْدِی مِنْ ذلِكَ ما جَرَّبْتُهُ، وَعَرَفْتُ صِحَّتَهُ بِالإِخْتِبارِ، وَمُرورِ الأَيَّامِ، مَعَ ما وَقَّفَنی عَلَيْهِ مَنْ مَضی مِنَ السَّلِفِ مِمّا لا يَسَعُ الإنسانُ جَهْلَهُ، وَلا يُعْذَرُ فی تَرْكِهِ، فَأَنا أَجْمَعُ ذَلِكَ مَعَ ما يُقارِبُهُ مِمّا يُحْتاجُ إِلی مَعْرِفَتِهِ..."

میرے پاس اس سلسلہ میں کچھ تو میرے مجربات اور آزمودہ نسخے ہیں جنھیں میں نے بارہا ایک طویل مدت تک آزمایا ہے اور جس کے صحیح ہونے کا مجھے پورا یقین ہے اور ساتھ ہی سلف کی کچھ وہ چیزیں حاصل کی ہیں جن سے نادانی کی کسی انسان کے لئے گنجائش نہیں ہے اور جس کو ترک کرنے میں معذور وہ نہیں ہے میں ان سارے امور کو کہ جن کی معرفت کی ضرورت پیش آتی ہے تمھارے لئے جمع کر دیتا ہوں۔

حضرت امام رضا علیہ السلام نے مامون سے وعدہ کر لیا کہ آپ اس کے لئے ہر اس چیز کو مہیا فرما دیں گے جس کی اسے ضرورت ہے اور اس کے علاوہ اس کا عام لوگوں کو اور ہر اس شخص کو فائدہ ہو گا جو اس پر عمل پیرا ہو گا لہذا امام رضا

علیہ السلام نے اس لئے ”رسالہ ذھبہ“ تحریر فرمادیا جس کی عبارت آنے والی ہے یہ رسالہ بہت سے حفظان صحت کے اصول اور طبی نسخوں پر مشتمل ہے جسے یا تو خود امام رضا علیہ السلام نے تجربہ فرمایا ہے اور یا آپ کے ان آباء طاھرین علیہم السلام کا تجربہ کردہ ہے جو علوم معارف نبی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلمکے خزینہ دار اور ان کی حکمت ودانش کے ورثہ دار ہیں۔

شروح وتراجم

اس رسالہ کی اہمیت کے پیش نظر بہت سے علماء و محققین نے اس رسالہ کی شرح لکھی ہے یا ترجمہ کیا ہے جن کی فہرست علامہ محقق جناب سید مھدی خراسانی صاحب نے اس رسالہ کے مقدمہ میں ذکر فرمایاہے ملاحظہ ہو:

۱۔ سید امام ضیاء الدین ابو الرضا فضل اللہ بن علی راوندی متوفی سنہ ۵۴۸ھ آپ نے اس رسالہ کا نام ”ترجمۃ العلوی للطب الرضوی“ رکھاہے۔

۲- فیض اللہ ولی عصارۃ تستر جو سلطان فتح علی خان کے ہم عصر تھے آپ نے اس رسالہ کا فارسی زبان میں ترجمہ کیا ہے۔

۳- علامہ کبیر محمد باقر مجلسی متوفی سنہ ۱۱۱۱ھ نے اس رسالہ کا فارسی زبان میں ترجمہ کیا ہے۔

۴- طبیب ابن محمد ھاشم، آپ نے رسالہ کی فارسی زبان میں شرح لکھی ہے۔

۵- محمد شریف بن محمد صادق خواتون، آپ نے اس رسالہ کی شرح لکھی ہے جس کا تذکرہ اپنی کتاب "حافظ الابدان" میں کیا ہے۔

۶- علامہ سید عبداللہ شبر متوفی سنہ ۱۲۴۲ھ آپ نے بھی اس رسالہ کی شرح فرمائی ہے۔

۷- میرزا محمد ہادی بن میرزا محمد صالح شیرازی نے اس رسالہ کی شرح لکھی ہے اور اس کا نام "عافیۃ البریۃ فی شرح الذھبیۃ" رکھا ہے آپ شاہ سلطان حسین صفوی کے ہم عصر تھے۔

۸- مولیٰ محمد بن الحاج محمد حسن مدرس مشہدی، آپ نے اس رسالہ کی شرح فرمائی ہے۔

۹- سید شمس الدین محمد بن محمد بدیع رضوی مشہدی، آپ نے رسالۂ ذہبیہ کی شرح فرمائی ہے جس سے آپ سنہ ۱۱۲۵ھ میں فارغ ہوئے تھے۔

۱۰- محمد بن یحییٰ صاحب نے فارسی زبان میں اس رسالہ کی شرح لکھی ہے۔

۱۱- نوروز علی بسطانی نے رسالۂ ذہبیہ کی شرح لکھی ہے اس کا تذکرہ آپ نے اپنی کتاب ''فردوس التواریخ'' میں کیا ہے۔

۱۲- الحاج میرزا کاظم موسوی رنجانی متوفی سنہ **۱۲۹۲**ھ نے رسالہ کی شرح لکھی ہے جس کا نام ''المحمودیۃ'' رکھا ہے۔

۱۳- سید نصر اللہ موسوی ارومی، آپ نے بھی اس رسالہ کی فارسی زبان میں شرح لکھی اور اس نام ''الطب الرضوی'' رکھا ہے۔

۱۴- مقبول احمد صاحب نے اس رسالہ کی اردو زبان میں شرح لکھی ہے جو حیدرآباد سے طبع ہو چکی ہے آپ نے اپنی شرح کا نام ''الذھبیۃ فی اسرار العلوم الطبیعیۃ'' رکھا ہے۔

۱۵- سید محمود، آپ نے طب نبوی صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کو جمع کیا ہے اور اس کا نام ''مفاتیح الصحۃ'' رکھا ہے طب ائمہ علیہم السلام اور رسالۂ ذھبیہ کو فارسی زبان میں مختصر شرح کے ساتھ جو کہ نجف اشرف میں سنہ ۱۳۷۹ھ میں چھپ چکی ہے۔

۱۶- سید میرزا علی نے فارسی زبان میں ''شرح الرسالۃ الذھبیۃ'' کے عنوان سے شرح لکھی ہے۔

۱۷- سید حسین نصر اللہ بن صادق موسوی ارومی نے ''ترجمۃ الموسوی فی الطب الرضوی'' لکھی ہے۔

۱۸- ابو القاسم سحاب نے فارسی زبان میں اس رسالہ کی شرح لکھی ہے جس کا نام ''بہداشت رضوی'' رکھا ہے جو آپ کی تالیف کردہ کتاب ''زندگانی

حضرت امام رضا علیہ السلام" کی پہلی جلد کے آخر میں صفحہ ۳۰۱ سے ۳۵۰ میں طبع ہو چکی ہے۔

۱۹- ڈاکٹر سید صاحب زینی نے جدید علم طب کی روشنی میں اس رسالہ کی بڑی محققانہ اور مفید شرح لکھی ہے۔

۲۰- عبد الواسع صاحب نے اس رسالہ کا فارسی میں ترجمہ کیا ہے۔

۲۱- علامہ شیخ محمد مھدی طہ نجف نے "الرسالۃ الذھبیۃ المعروفۃ بطب الامام الرضا علیہ السلام" تحریر فرمایا ہے۔

علماء کے نزدیک اس نہایت اہمیت کے حامل رسالہ کے سلسلہ میں یہ بعض شروح و ترجمے ہیں، یہ رسالہ بہت انوکھے خوش خطی کے ساتھ لکھا گیا ہے اور خزائن المخطوطات میں موجود ہے اور اس سلسلہ میں میں نے جو سب سے قدیم نسخہ عبد الرحمٰن بن عبد اللہ کرخی کے ہاتھ کا لکھا ہوا دیکھا ہے جو سنہ ۷۱۵ھ میں لکھا گیا ہے، دیکھئے سیریل نمبر ۲۳۷، امام حکیم لائبریری نجف اشرف عراق۔

مامون عباسی اور سنہرا خط

مامون عباسی نے امام رضا علیہ السلام کے دست مبارک کا تحریر کردہ رسالہ بہت غور و تأمل کے ساتھ مطالعہ کیا اور اس کے بقول: جب بھی اس رسالہ کا مطالعہ کیا جائے گا تو اس کی انوکھی باتیں اور عظیم حکمت اجاگر ہو گی یقیناً اس لیے یہ رسالہ، نہایت قیمتی علمی میراث اور گران قدر کتابوں میں ایک ہے اس رسالہ میں حفظانِ صحت کے عام اور بنیادی اصول وضوابط اور علم طب کے ایسے قوانین اس وقت تحریر تھے جب علم طب اپنے ابتدائی مراحل میں تھا اور اس رسالہ نے اس وقت علم طب کے نئے نئے منور دروازے کھول دیئے۔

اطباء اور طب رضویؑ

مامون عباسی نے امامؑ کے رسالہ ذھبیہ کو اس دور کے بڑے بڑے اطباء کے سامنے پیش کیا تو سارے اطباء اور دانشمندوں نے رسالہ کی بڑی تعریف وتوصیف کی اور بزرگ اطباء میں سے جس نے بھی اس رسالہ کا مطالعہ کیا وہ

امام رضا علیہ السلام کے فضل و کمال اور علم طب میں آپ کی انتہائی مہارت کا قائل ہو گیا، اس رسالہ نے علم طب کے علمی خلا کو پُر کر دیا۔

مامون عباسی اور طب رضوی کی تعریف

مامون عباسی کو رسالہ ذھبیہ بہت زیادہ پسند آیا اس نے حکم دیا کہ اس رسالہ کو سونے سے لکھا جائے اور اس کے نسخے اس کی اولاد اور خاندان کے تمام لوگوں اور حکومت کے ارکان میں تقسیم کئے جائیں اسی طرح اس نے حکم دیا کہ اس رسالہ کے نسخے بیوت حکمت یعنی اس زمانہ کی لائبریریوں کو بھیجے جائیں مامون عباسی نے اس رسالہ ذھبیہ کی تمھید میں بڑی تعریف کی ہے اس نے بسم اللہ الرحمن الرحیم کے بعد لکھا ہے:

"الحمد لله أهل الحمد ووليه، وله آخره وبدؤه، ذو النعم والإفضال والإحسان والإجمال، أحمده على نعمه المتظاهرة، وفواضله وأياديه المتكاثرة وأشكره على منحه ومواهبه شكراً يوجب زيادته، ويقرب زلفى.. أشهد أن لا إله الاّ الله، شهادة

مخلص له بالإيمان غير جاحد ولا منكر له بربويته ووحدانيته، بل شهادة تصدق نسبته لنفسه، وانه كما قال عزل وجل:

بِسۡمِ اللّٰهِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِيۡمِ

قُلۡ هُوَ اللّٰهُ أَحَدٌ {الإخلاص/1} اللّٰهُ الصَّمَدُ {الإخلاص/2} لَمۡ يَلِدۡ وَلَمۡ يُولَدۡ {الإخلاص/3} وَلَمۡ يَكُن لَّهُ كُفُوًا أَحَدٌ {الإخلاص/4}

ساری تعریفیں اللہ کے لئے ہیں، وہی حمد و ثنائش کا اھل وولی ہے اسی سے ہر شئ کا آغاز وانجام وابستہ ہے، وہی نعمت، فضل کرم، اور بخشش واحسان کرنے والا ہے، میں اس کی ظاھری نعمتوں، عطایا وعنایتوں اور بے پناہ کرم ونیاز پر اس کی حمد ووثنا کرتاہوں ہوں اور اس کی بے پناہ نعمتوں پر اس کا شکر گزار ہوں کیونکہ شکر اس کی نعمتوں کے اضافہ اور اس کے تقرب کا باعث ہے، میں گواہی دیتاہوں کہ اللہ کے علاوہ کوئی معبود نہیں ہے ایسے مخلص کی گواہی کی طرح جو خالص ایمان رکھتاہو اور اس کی ربوبیت اور الوہیت کا منکر نہ ہو، بلکہ ایسی سچی گواہی جو اس کے شایان شان ہے کیونکہ اسی نے ارشاد فرمایا

ہے: اے رسول کہہ دیجئے کہ وہ اللہ ایک ہے، اللہ بر حق اور بے نیاز ہے، اس کے نہ کوئی اولاد ہے اور نہ والد، اور نہ اس کا کوئی کفو اور ہمسر ہے۔

ہمارا پروردگار بیشک ایسا ہی ہے اور اللہ کا درود ہو اولین وآخرین کے آقا و مولیٰ محمد بن عبد اللہ خاتم الانبیاء پر، امّا بعد: میں نے اپنے چچازاد علوی! ادیب، فاضل! حبیب، منطقی اور طبیب کے رسالہ کو بغور پڑھا جو اصلاح اجسام، تدبیر حمام، تعدیل طعام پر مشتمل ہے اور اُسے شروع سے آخر تک بہترین و کامل ترین رسالہ پایا یقیناً وہ برترین نعمت ہے جسے میں نے بہت غور فکر کے ساتھ پڑھا ہے اور اس میں تأمل و تفکر کی نظر سے دیکھا ہے اور میں اس رسالہ کو جتنی بار پڑھتا ہوں اور اس میں غور فکر کرتا ہوں میرے سامنے اس کی حکمتیں ظاہر اور فائدے آشکار ہوتے چلے جاتے ہیں، میں نے دل کی گہرائیوں سے اس کی منفعت بخش عبارتون کو پڑھا ہے اور اسے حفظ کر لیا اور خوب اچھی طرح اس کی گہرائی و گیرائی پر سوچا ہے اس لئے کہ میں نے اس رسالہ کو نفیس ترین رسالہ، عظیم ترین ذخیرہ اور مفید ترین نسخہ پایا ہے لہذا اس

کی نفاست و عظمت اور برکت و منفعت کی کثرت اور نہایت بر محل ہونے کے باعث حکم صادر کیا ہے کہ اس رسالہ کو آب زر سے لکھا جائے اور میں نے اُسے ''رسالہ ذھبیہ'' کا نام دیا ہے اور اسے خزائنہ حکمت (کتب خانوں) میں ذخیرہ کرنے کا دستور جاری کیا ہے البتہ ہاشمیوں اور ارکان دولت کے نسخہ بردار کر لینے کے بعد اس لئے کہ اس رسالہ میں غذاؤں کی تدبیر کا بیان ہے جس سے بدن تنرست رھتا ہے اور بدن کی تندرستی سے بیماریاں دور ہوتی ہیں اور بیماریوں کے دور ہونے سے زندگی خوشگوار ہوتی ہے اور خوشگوار زندگی سے حکمت کا حصول ہوتا ہے اور حکمت کے ذریعے جنت ملتی ہے۔

یقیناً یہ رسالہ اس لائق ہے کہ اُسے محفوظ اور ذخیرہ کیا جائے اُسے اس کی شان کے مطابق جگہ دی جائے یہ رسالہ ایسا حکم ہے جس پر بھروسہ کیا جاتا ہے ایسا معتبر مشیر ہے جس کی طرف رجوع کیا جاتا ہے اور یہ رسالہ معادن علم سے معرض وجود میں آیا ہے امر و نہی کرنے والا ہے لہذا اس کی ہر امر و نہی میں پیروی کی جانی چاہیے۔

یہ رسالہ اس گھر سے صادر ہوا ہے جہاں رسول مصطفیٰ صلی اللہ علیہ و آلہ وسلم کی حکمتیں، انبیاءؑ کی بلاغتیں، اوصیاء کی دلیلیں، علماء کے آداب، سینوں کی شفا، اور جہل ونادانی کے مریضوں کا علاج ومعالجہ نازل ہوتا رہا ہے اللہ کی خوشنودی، رحمت اور برکتیں اس گھر کے چھوٹے بڑے اور اول وآخر سب پر نازل ہوں۔

میں نے اس رسالۂ موقرہ کو اپنے چند قریبی رشتہ داروں اور اہل حکمت وطبابت، صاحبان تالیف وتصنیف اور درایت وحکمت میں معروف بڑی بڑی شخصیات کے سامنے پیش کیا سب نے اسے بہت سراہا اور اس کی قدر ومنزلت کو بلند جانا اور اس کے مصنف ومؤلف حضرت امام علی رضا علیہ السلام کی عظمت کا اقرار واعراف کیا اور جو کچھ انھوں نے اس رسالہ میں تحریر فرمایا ہے سارے مطلب کی تصدیق وتائید فرمائی۔

لہذا جسکے بھی ہاتھ یہ رسالہ ہمارے بعد لگے خواہ وہ ہماری اولاد میں سے ہو، ہماری حکومت کے اراکین میں سے ہو، ہماری رعایہ میں سے ہو یا کسی بھی

طبقہ سے ہو اُسے چاہیے کہ اس کی قدر کو پہچانے، اسے بخشش الٰہی سمجھے اور کامل نعمت گردانے اور اس کا شکر کے ساتھ لے لے اس لئے کہ یہ رسالہ خالص سونے سے ے زیادہ نفیس اوور لؤلو مرجان سے زیادہ قیمتی گوھر ہے اسے اس کے تحفظ میں کوشاں رہنا چاہئے اور دن رات اس میں غور و فکر کرتا رہے ے بیشک یہ رسالہ اس کے لئے مفید اور تمام اامراض واعراض سے تحفظ کا ضامن ہے، اللہ کا درود وسلام ہو اس کے رسول حضرت محمد مصطفیٰصلی اللہ علیہ و آلہ وسلمپر اور ان کی پاک وپاکیزہ تمام اولاد پر، ہمارے لئے اللہ کی ذات کافی ہے وہ بہترین کفایت کرنے والا اور عاجزز لوگوں کا سہارا ہے اور ساری تعریفیں عالمین کے پروردگار اللہ کے لئے ہیں۔

اس تحریر سے پتہ چلتا ہے کہ مامون عباسی کو امام علی رضا علیہ السلام کا رسالہ کس قدر پسند آیا اور اس نے کن کن الفاظ میں اس کی مدح وثناء کی ہے اور اس کی نہایت اہمیت کے پیش نظر اُسے ”رسالہ ذھبیہ“ کا عنوان دیا اور اس کی کثیر تعداد میں نسخہ برداری کر کے اپنے خاندان کے جوانوں اور اراکین

دولت میں تقسیم کرنے کا دستور جاری کیا اور یہ حکم دیا کہ رسالہ کا ایک نسخہ کتب خانۂ حکمت میں رکھا جائے، اس رسالہ کے وہ مطالب جنھیں مامون نے بے حد پسند کیا اور اس کے لئے حیرت و استعجاب کا سبب بنا درج ذیل ہیں:

الف- جسم انسانی کی اصلاح: جسم انسانی ہمیشہ بیماریوں کے نشانہ پر ہوتا ہے اس رسالہ میں بیمایوں سے بچنے کے عام اصول وضوابط بیان کئے گئے ہیں۔

ب- حمام جانے کے آداب: یعنی جسم انسانی کو پاک وپاکیزہ بنائے رکھنے اور اس کے اندر نشاط وچستی برقرار رکھنے کے امور کی مفصل وضاحت اس رسالہ میں کی گئی ہے۔

ج- کھانے میں اعتدال : کھانے پینے میں اعتدال انسانی تندرستی کی بنیاد ہے اور حفظان صحت کے اہم عناصر وبنیاد میں سے ایک ہے جس کی تفصیل بڑے اور بھرپور منظم طریقہ سے اس رسالہ میں بیان کی گئی ہے۔

اب ہم اس رسالہ کے اہم مطالب اور مضامین کے سلسلہ میں معلومات فراہم کرنے کے لئے اصل رسالہ پر گفتگو شروع کرتے ہیں:

سنہرا خط

اب ہم سنہرے خط کے مضامین پیش کرتے ہیں اور ایسے نسخے جن میں سے ایک نسخہ ایسے وسائل کے فراہم کرنے کے بارے میں ہے جس سے طرح طرح کے امراض کا خاتمہ ہو جائے اور لوگوں کے درمیان صحت و تندرستی کا دور دورا ہو۔

اس رسالہ نے جسم انسانی پر روشنی ڈالی ہے اور یہ بیان کیا ہے کہ کون کون سی چیزیں اور غذائیں انسان کے بدن کو تندرست یا بیمار کر سکتی ہیں اور یہی وہ دو اہم عناصر ہیں جو حفظان صحت اور امراض سے خالی اجسام کے لئے بھرپور کردار ادا کرتے ہیں آئیں اس خط کے بعض پیراگراف ملاحظہ کریں:

حضرت امام علی بن موسی الرضا علیہ السلام نے بسم اللہ الرحمن الرحیم کے بعد مامون سے فرمایا:

اعْلَمْ يا أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ .يَعْنِى الْمَأْمونَ. أَنَّ اللهَ تَعَالى لَمْ يَبْتَلِ عَبْدَهُ الْمُؤْمِنَ بِبَلاءٍ .يَعْنِى الْمَرَضَ. حَتَّى جَعَلَ لَهُ دَواءً يُعالَجُ بِهِ، وَلِكُلِّ صِنْفٍ مِنَ الدّاءِ صِنْفٌ مِنَ الدَّواءِ، وَتَدْبِيرٌ وَنَعْتٌ وَذلِكَ...

" اے امیر یہ جان لے کہ اللہ عزوجل نے اپنے کسی بندۂ مومن کو کسی بلا و بیماری میں مبتلا نہیں کیا ہے، مگر یہ کہ اس بیماری کے لئے کوئی نہ کوئی دوا قرار دی ہے جس سے اس کا علاج کیا جاسکے، بیماری کی ہر قسم کے لئے کوئی نہ کوئی دوا ہے یا کوئی تدبیر و حکمت موجود ہے کیونکہ ۔۔۔)"

فرزند رسول خدا صلی اللہ علیہ و آلہ و سلمحضرت امام علی رضا علیہ السلام کے اس نورانی اور حکمت آمیز کلام سے بخوبی یہ عیاں ہو گیا کہ اللہ عزوجل نے ہر بیماری کے لئے کوئی نہ کوئی ایسی دوا ضرور قرار دی ہے جس کے ذریعہ وہ اس کا جڑ توڑ علاج کر سکے، موجودہ دور میں جبکہ علم طب کمال کی بلندی پر پہنچا ہوا ہے بعض امراض کا خاتمہ اور کو دریابرد کر دیا گیا ہے (یعنی ان کا جڑ توڑ علاج کیا جا چکا ہے اور آج بھی موجود ہے) جیسے سل کی بیماری، انتڑیوں میں، ٹائی فائیڈ وغیرہ اس کے علاوہ آپریشن کرنے میں اس قدر ترقی ہو گئی ہے جس کی وجہ سے بہت سے امراض ختم ہو چکے ہیں اور یہ بھی طے ہے کہ عنقریب بعض لاعلاج امراض کا جڑ توڑ علاج ہو سکے گا، جیسا کہ امام علی رضا علیہ السلام

نے ارشاد فرمایا ہے کہ اللہ عزوجل نے کوئی ایسی بیماری قرار ہی نہیں دی ہے کہ جس کی کوئی دوا نہ ہو۔

جسم انسانی کے بنیادی اعضاء

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

إِنَّ هذِهِ الأَجْسامَ الإنسانيَّةَ جُعِلَتْ عَلى مِثالِ المَلِكِ، فَمَلِكُ الْجَسَدِ هُوَ الْقَلْبُ، وَالعُمّالُ الْعُروقُ وَالأَوْصالُ وَالدِّماغُ، وَبَيْتُ المَلِكِ قَلْبُهُ، وأَرْضُهُ الْجَسَدُ، وَالأَعْوانُ يَداهُ وَرِجْلاهُ، وَعَيْناهُ وَشَفَتاهُ وَلِسانُهُ، وَأُذُناهُ، وَخِزانَتُهُ مِعْدَتُهُ وَبَطْنُهُ، وَحِجابُهُ صَدْرُهُ. فَاليَدانِ عَوْنانِ يُقَرِّبانِ، وَيُبَعِّدانِ، وَيَعْمَلانِ عَلى ما يوحى إِلَيْهِما المَلِكُ، وَالرِّجْلانِ يَنْقُلانِ المَلِكَ حَيْثُ يَشاءُ، وَالعَيْنانُ يَدُلاّنِهِ عَلى ما يَغيبُ عَنْهُ. لأَنَّ المَلِكَ وَراءَ حِجابٍ لا يُوصَلُ إِلَيْهِ إِلاّ بِهِما، وَهُما سِراجاهُ أَيْضاً، وَحِصْنُ الْجَسَدِ وَحِرْزُهُ الأُذُنانِ لا يُدْخِلانِ عَلى المَلِكِ إِلّا ما يُوافِقُهُ لأَنَّهُما لا يَقْدِرانِ

أَنْ يُدْخِلا شَيْئاً حَتّى يوحى المَلِكِ إِلَيْهِما، فَإِذا أَوْحى إِلَيْهِما أَطْرَقَ المَلِكُ مُنْصِتاً لَهُما حَتى يَسْمَعَ مِنْهُما، ثُمَّ يُجيبُ بِما يُريدُ فَيُتَرْجَمُ عَنْهُ اللِّسانُ بِأَدَواتٍ كَثيرَةٍ مِنْها ريحُ الفُؤادِ، وَبُخارُ المِعدَةِ، وَمَعونَةُ الشَّفَتَيْنِ، وَلَيْسَ لِلشَّفَتَيْنِ قُوَّةٌ إِلاّ بِالأَسنان، وَلَيْسَ يُسْتَغْنى بَعْضُها عَنْ بَعْض...

یقیناً جسم انسانی ایک مملکت کے مانند ہے اور انسانی جسم کی مملکت کا بادشاہ دل ہے اور اس کے گورنر اور احکام نافذ کرنے والی رگیں، جوڑ بند اور دماغ ہیں اور اس سلطنت کی رجدھانی دل ہے اور اس کی سلطنت کی زمین پورا بدن ہے اور اس کے مدد گار اس کے دونوں ہاتھ، دونوں پیر، دونوں ہونٹ، اس کی زبان اور اس کے دونوں کان ہیں اس کا خزانہ معدہ اور شکم ہے اور اس کا سراپردہ اس کا سینہ ہے۔

دونوں ہاتھ ایسے مدد گار ہیں جو بادشاہ کے حکم کے مطابق چیزوں کو دور یا نزدیک کرنے میں مدد دیتے ہیں اور دونوں پیر بادشاہ کو وہ جہاں چاھتا ہے

اسے لے جاتے ہیں، آنکھیں اس کی اس سے مخفی چیزوں کی طرف رہنمائی کرتی ہیں کیونکہ بادشاہ ایسے پردہ کے پیچھے ہے کہ جس تک رسائی بغیر ان دونوں آنکھوں کے ممکن نہیں ہے اور آنکھیں اس کے دو چراغ بھی ہیں، بدن کا قلعہ اور اس کا محافظ دونوں کان ہیں جو بادشاہ کو اس کی منشا کے مطابق چیزیں پہنچاتے ہیں کیونکہ وہ دونوں (کان) بغیر بادشاہ کی اجازت کے کوئی چیز اس کے پاس نہیں پہنچا سکتے لہذا جب بادشاہ ان کو حکم دیتا ہے تو نہایت خاموشی سے ان کی طرف متوجہ ہوتا ہے یہاں تک کہ ان کی بات کو سن لیتا ہے اور پھر جو مناسب سمجھتا ہے جواب میں کہتا ہے۔

بادشاہ کا ترجمان زبان ہے جو متعدد آلوں کے ذریعے بادشاہ کی ترجمانی کرتی ہے جیسے فؤاد (ضوبری شکل کا دل) کی ہوا، معدہ کا بخار، ہونٹوں کا تعاون وغیرہ اور ہونٹوں کی قوت کا دارومدار دانتوں پر ہے اور ان میں سے کوئی کسی سے بے نیاز نہیں ہو سکتا۔

امام حکیم حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے رسالہ کے اس پیراگراف میں انسانی بدن کے اندر موجود عجیب وغریب چیزوں کو بیان فرمایا ہے جن میں اللہ کی قدرت کا کریشمہ اس کی حیرت انگیز تخلیق اور نہایت محکم تنظیم وتنسیق کی جلوہ نمائی ہے ارشاد پروردگار ہے:

يَا أَيُّهَا الْإِنسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ {الإنفطار/6} الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ {الإنفطار/7} فِي أَيِّ صُورَةٍ مَّا شَاءَ رَكَّبَكَ {الإنفطار/8}

ترجمہ: اے انسان تجھے تیرے کریم پروردگار کے بارے میں کس چیز نے دھوکہ میں رکھا اسی نے تجھے پیدا کیا ہے پھر تجھے درست کر کے معتدل بنادیا ہے اس نے تجھے جس شکل وصورت میں پیدا کرنا چاہا اسی شکل وصورت کے ساتھ پیدا کردیا۔

یہ انسانی بدن جو مختلف خلایا اور اعضاء وجوارح پر مشتمل ہے ناقابل توصیف ہے اسی لئے امیر المؤمنین علی ابن ابی طالب علیہ السلام نے اس سلسلہ میں کیا خوب فرمایا ہے۔

أَتَحْسَبُ أَنَّكَ جِرْمٌ صَغِيرٌ وَفيكَ انْطَوى العالَمُ الأَكبَرُ

اے انسان کیا تو یہ گمان کرتا ہے کہ ایک معمولی سا جسم و جثہ ہے جبکہ تیرے اندر بہت بڑی کائنات پوشیدہ ہے۔

بیشک انسان ایک محدود ہیکل اور معمولی جثہ کا مالک نہیں ہے بلکہ اس کے اندر پوری ایک دنیا چھپی ہوئی ہے اور وہ مجموعہ کائنات ہے علامہ شیخ محمد سماوی نفس انسانی کے سلسلہ میں فرماتے ہیں:

لَكِ كالشَّمْسِ على الكونِ طُلِوعٌ وأُفُولُ

أَنْتِ نَفسُ الكَونِ إِنْ صَحَّ اتّحادٌ وحُلو

أَشرَقَتْ فيكِ عُقولٌ مِثلَما ضَلَّتْ عُقولُ

فيكِ يا نَفسُ كما في الكَونِ نُورٌ وظَلامٌ

أَنتِ حَربٌ وَسَلامٌ وَهوَ حَربٌ وَسَلامُ

كلما سادَ نِظامٌ فيكِ يَنْدَكُّ نِظامُ

اے انسان کے نفس تو بھی سورج کے مانند طلوع و غروب رکھتا ہے اور اگر حلول کرنا صحیح ہے تو، تو ہی کائنات کی روح ہے اور اے نفس تیرے اندر عقلیں اسی طرح کبھی تابندہ و روشن تو کبھی گمراہ اور تاریک ہو جاتی ہیں جس طرح دنیا میں کبھی روشنی تو کبھی تاریکی ہوتی ہے، جیسے کائنات میں کبھی جنگ تو کبھی صلح کارفرماں ہوتی ہے اسی طرح تیرے وجود میں بھی صلح و جنگ ہوتی ہے تیرے وجود میں کبھی کوئی نظام کارفرماں ہوتا ہے تو کوئی نظام ناپید ہو جاتا ہے۔

اب ہم اس کے بعد کلام امام علی رضا علیہ السلام میں غور و فکر کرتے ہیں، آپؑ نے جسم انسانی کو ایک حکومت سے تشبیہ دی ہے جو سربراہ حکومت، فوج، مددگار اور اس زمین سے تشکیل پاتی ہے جس پر حکومت قائم ہوتی ہے امام علی رضا علیہ السلام نے انسانی جسم کے بعض اعضاء و جوارح کا تذکرہ فرمایا ہے جو درج ذیل ہیں:

1-قلب

قلب مملکت بدن کا سلطان ہے جسے اللہ نے اپنی نہایت دلکش آیتوں میں سے قرار دیا ہے قلب کا کام جسم انسانی کے ہر حصہ میں خون پہنچانا ہے جس کے ساتھ غذائی مواد اور آکسیجن ہوتی ہے اور وہ اُسے تمام جسم میں پہنچاتا ہے اور وہاں سے بیکار مواد اور فضول چیزوں کو سمیٹ کر جسم انسانی کو اس سے نجات دیتا ہے۔

دل پھیپڑوں کو بھی خون پہنچاتا ہے اور سانس کے ذریعہ وہاں پہنچی آکسیجن لیتا ہے، پھیپڑوں میں پورے جسم سے جمع ہوئی کاربن ڈائی آکسائڈ اور بیکار چیزوں سے خون کو فلٹر کرتا ہے اور اسی طرح دل گردوں کو بھی خون پہنچاتا ہے۔

دل کی دھڑکنوں کا نظام اللہ کی تخلیق کے اسرار ورموز میں سے ہے، دل عموماً ایک منٹ میں ۷۰ بار دھڑکتا ہے جس کی مجموعی تعداد ایک دن میں ایک

لاکھ مرتبہ اور ایک سال میں چار کڑوڑ مرتبہ جبکہ متوسط عمر والے انسان کا دل پوری عمر میں دو سو کڑوڑ (دو ارب) مرتبہ دھڑکتا ہے۔

جسم انسانی کی اس حیرت انگیز نشانی میں ہمیں غور کرنا چاہیے اور دیکھنا چاہیے کہ یہ کس طرح جسم کی حرارت کو بھی منظم کرتی ہے جسم کے اندر تھرمامیٹر کے مانند چیز ہے لہذا جب بدن کی کھال سے احساساتی خبریں وسط بدن سے حاصل ہوتی ہیں اور درجۂ حرارت کا پتہ چلتا ہے تو دماغ کی رگوں میں ان حرارتوں کا اثر پیدا ہوتا ہے اور وہاں سے حکم صادر ہوتا ہے کہ جسم کے خارجی حدود کو حرارت سے بچایا جائے اور پھر اسی بحران سے نکلنے والا مخلص کاریگر اپنی سرگرمیاں تیز کر دیتا ہے اور ادھر دورانیہ کا آلہ چست ہو کر کام کرنا شروع کر دیتا ہے اور بہت جلد خون کی رگوں میں اچھال پیدا ہونے لگتا ہے اور دل جِلد کو ضرورت کے تحت خون سے سیراب کرتا ہے اور اگر ٹھنڈک ہو تو حرارت لے جانے والا خون پھینکتا ہے تاکہ ٹھندک اعتدال میں بدل جائے اور اسی طرح اس کے برعکس بھی ہوتا ہے۔

قلب انسان اور دیگر جانوروں کے لئے سر چشمہ زندگی ہے وہ مملکت جسم کا بادشاہ ہے اور سارے اعضاء بدن اس کا لشکر اور مددگار ہیں دل بیٹھ جائے تو انسان یا جانور ہلاک ہو جاتا ہے اور اس کے ساتھ اس کا سارا لشکر اور اعوان وانصار جسم انسانی میں مر جاتے ہیں۔

۲۔ رگیں

رگیں زندگی کی رسی اور بندھن ہیں جو جسم انسانی پر مسلط ہوتی ہیں اور وہ اپنا کام مسلسل جاری رکھتی ہیں چاہے انسان غصہ میں ہو یا خوف میں یا پھر کسی بھی نفسانی سرگرمیوں میں یا جنسی عمل میں مشغول ہو۔

بعض پٹھے ارادی پٹھے کہلاتے ہیں جن کا جسم کے بعض عضلات پر غلبہ ہوتا ہے جنھیں نقشہ تیار کرنے والے پٹھے کا نام دیا گیا ہے اور اس مقام پر اعضاء انسانی کی ذمہ داریوں اور کاموں کے حوالے سے علم طب میں بڑی اہم بحثیں موجود ہیں اور یہ سارے امور خالق انسان وکائنات کی عظمت کا پتہ دیتے ہیں۔

۳۔ دماغ

دماغ بھی اللہ کی مخلوق میں سے ایک عظیم مخلوق اور انوکھی تخلیق ہے اس کے ذریعہ اللہ نے انسانوں کو دوسری مخلوقات پر برتری عطا فرمائی ہے اس لئے کہ بقیہ حیوانوں کے پاس عقل وشعور نہیں ہے البتہ ان کے پاس طبیعتیں ہیں بس انسان کا دماغ اس کے تمام جسم پر کنٹرول رکھتا ہے اور اس کی تمام حرکات وسکنات پر اسی کی حکمرانی ہوتی ہے وہ جس طرح چاہتا ہے ان سے کام لیتا ہے۔

بلاشبھہ دماغ کا اس کی عظمت وجلالت میں کوئی دوسری مخلوق مقابلہ نہیں کر سکتی ہے کیونکہ دماغ میں کڑوڑوں باریک باریک رگیں اور اسٹور کرنے کی ایسی جگہیں ہیں جو کبھی بھرتی نہیں ہیں اور اس میں جتنا بھی علم ومعرفت وغیرہ ودیعت کیا جائے وہ ان میں محفوظ رہتا ہے، کیا خالق کی شان ہے سبحان اللہ، البتہ دماغ کے تمام اجزاء کے بارے میں بحث کرنے کے لیے اور یہ

جاننے کے لیے کہ حیات انسانی میں کردار کیا ہے تو اس کے لئے ایک مستقل کتاب لکھنے کی ضرورت ہے۔

۴۔ دونوں ہاتھ پیر

انسانی جسم کے حیران کن اور حیرت انگیز اعضاء میں سے اس کے دونوں ہاتھ ہیں جس کے اندر عجیب وغریب طریقہ سے عناصر کی ترکیب عمل میں آئی ہے اور یہی ہاتھ ہیں جو انسان کے کھانے پینے کی ضرورتوں کو پورا کرتے ہیں اور ان کے ذریعہ سے طرح طرح کے انوکھے کام ہوتے ہیں جیسے کتابت، رنگریزی اور معماری وغیرہ کے کام اور انسان کا ہاتھ جو کچھ بھی کرتا ہے وہ سب دماغ کے حکم اور اسی کے اشارہ پر کرتا ہے۔

اور دونوں پیر کے ذریعہ انسان اپنی ضرورتوں کے پورا کرنے کے لئے راستہ طے کرتا ہے اور اگر اس کے پاس ہاتھ پیر نہ ہوتے تو وہ کچھ نہیں بنا پاتا اس کے علاوہ پیروں کی اس طرح ساخت نیز دونوں ہاتھوں، دونوں ہتھیلیوں اور

ان میں انگلیوں کی اس طرح تخلیق یہ سب مدبر کائنات اور اس دنیا ومافیھا کے عظیم خالق کی وجہ سے ہیں۔

۵۔قوتِ سماعت

انسان کے بدن میں ایک اور عجیب عضو کان ہے جس میں درج ذیل چیزیں ہوا کرتی ہیں:

الف۔ کان کا باہری حصہ

یہ کان کیلئے صندوق کی طرح ہے جسے اللہ نے اس کیفیت میں آواز کو اندر موجود اس پردہ تک پہنچانے کے لئے بنایا ہے جس سے ٹکرا کر آواز پیدا ہوتی ہے اور انسان اس کو سنتا ہے۔

ب - کان کا درمیانی حصہ

یہ حصہ لوہار کے آلات ہتھوڑا، اہرن (لوہار کی نہائی جس پر وہ لوہا کاٹتے ہیں) سے شباہت رکھنے والی تین ہڈیوں پر مشتمل ہے اور پٹھے (ہتھوڑا اور رکاب مانند)ہیں جن میں سوراخ ہوتے ہیں وسط کان سے حلقوم تک۔

ج:کان کا درمیانی حصہ

کان کا اندرونی حصہ وہ ہے جو آوازوں کا استقبال کرتا ہے اور کان کا باہری اور درمیانی حصہ آواز کو اندرون کان تک پہنچاتا ہے یہ ہوا کا کان کے باہری اور درمیانی حصہ تک منتقل ہونا بھی مرطوب ہوا سے پیدا شدہ مادہ کے توسط سے ہوتا ہے اس سلسلہ میں بھی علماء فن کے درمیان بڑی بحثیں ہیں جن کے مطالعہ کے بعد خالق کائنات و موجد انسان، اللہ عزوجل کی عظمت آشکار ہوتی ہے اور اس کی حیرت انگیز صنعت گری کا اندازہ ہوتا ہے، علم طب کی کتابوں میں اس کی تفصیل ملاحظہ کی جاسکتی ہے۔

٦ -آنکھ کے عناصر

آنکھ بھی اللہ کی عظیم نشانی ہے اسی کی بدولت انسان روشنی پاتا ہے اور اپنے آس پاس کی چیزوں کی شناخت کرتا ہے اور طرح طرح کی چیزوں، ان کی رنگت اور شکلوں سے آشنا ہوتا ہے۔

آنکھ در حقیقت ایک نہایت شاندار تصویر کشی کا کمرہ ہے اور وہ ایک ایسا تاریک کمرہ ہے جو مندرجہ ذیل تین دیواروں سے بند رہتا ہے:

الف- صلبہ: یہ وہ سخت شئ ہے جو انکھ کو سفید رنگ عطا کرتی ہے۔

ب-مشیمیہ: یہ وہ شئ ہے جو آنکھ اپنی رگوں کے ذریعے سیر اب کرتی ہے۔

ج-شبکیہ: یہ وہ شئ ہے جن کا کام حساس عناصر کو تھامے رکھنا اور آنے والی روشنی کا استقبال کرنا ہے اس کی شکل مخروطی ہوتی ہے۔

اور آگے کے حصہ میں بلور کی طرح چمکدار باریک شئ ہے جسے قرنیہ کہا جاتا ہے جو باہر سے آنے والی روشنی کو آنکھ تک پہنچاتی ہے اور قرنیہ کے بعد روشنی ایسے صاف شفاف سیال سے گزرتی ہے جو روشنی کو اس کے خط سے ہٹاتا ہے

اور وہ ایک مخلوط پانی ہے جو قرنیہ اور قزحیہ کے درمیان واقع ہے قزحیہ کا کام ہے دونوں آنکھوں کو مطلوب رنگ دینا اور روشنی کے استقبال کے لئے ایک مخصوص قسم کا سوراخ آنکھ کی مرکزی جگہ پر کرنا جس طرح فوٹو لینے والے کی پتلی ہوتی ہے اور یہ آنکھ کا ڈھیلا ہے اور جب روشنی آنکھ کے ڈھیلے میں داخل ہوتی ہے تو اس کا سامنا بلور سے ہوتا ہے جو جسم جسم بلوری کی ایک خاص قسم ہے اور یہ در حقیقت کائنات کی بہترین بلور مخلوق ہے جو پھیلتی رہتی ہے جس سے کافی حد تک جھکاؤ تبدیل ہوتا رہتا ہے اور اسی طرح آنکھ اپنے سامنے کی اشیاء اور مناظر کے مطابق ہوتی رہتی ہے اور جب قابل دید چیزیں بہت قریب ہوتی ہیں تو وہ پھیل جاتی ہیں اور جب مناسب موقع کے مطابق ہوتی ہے تو سکڑ بھی جاتیں ہیں۔

اور جب اس کے برعکس ہوتا ہے تو پھر ان کی کیفیت بھی بدل جاتی ہے یہ متحرک اور ذی شعور بلور ہے اور بلوری شکل کے بعد روشنی، سفید شفاف جدید مخلوط شی میں داخل ہوتی ہے جو روشنی کو ریزہ ریزہ کر دیتی ہے اسے

زجاجی خلط کہا جاتا ہے وہاں سے روشنی عبور کر کے شبکیہ (جال نما شئ) تک پہنچتی ہے جہاں مخروطی شکل کے تار اس کا استقبال کرتے ہیں اور وہاں اسے سیال پٹھوں کی شکل میں لوب کی طرف منتقل کر دیتے ہیں۔

اس کے علاوہ آنکھ کی صفت گری میں عجائب و غرائب کار فرماہیں اللہ عزوجل نے دونوں آنکھوں کو چہرے کی نچلی خاص جگہ میں قرار دیا ہے اور تین عدد ٹیلوں کے مانند ابھار کے حصار میں رکھا ہے دو عدد بھویں، ناک کی اٹھان، پیشانی کی ہڈیوں کا ظاہری ابھار، نیز آنکھوں کو دو پلکوں کے ذریعہ بھی ڈھنک دیا ہے جو بڑی تیزی کے ساتھ کھلتی بند ہوتی ہیں اور اس کی وجہ روشنی کی کمیت کو کم کرنے کے لیے جو آنکھوں تک پہنچ رہی ہیں اور آنکھ کا تحفظ کرتی ہیں اسی طرح اللہ نے آنکھ کو آسنووں سے بھی گھیر دیا ہے تا کہ ان کی نظافت و پاکیزگی بر قرار رہے، سبحان اللہ کس قدر عظیم خالق ہے خداوند متعال!

یہ تھے وہ بعض اعضاء انسانی جن کی طرف امام رضاعلیہ السلام نے اشارہ فرمایا ہے اور ان سب اعضاء کی تفصیل و تشریح ان کی خصوصیات اور ذمہ داریاں

،علم تشریح میں مفصل طریقہ سے بیان ہوتی ہیں آیئے اب اسی رسالہ کے دیگر حصہ کی ایک اور فصل پر نظر ڈالتے ہیں۔ امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

سرچشمہ وعناصر کلام

حضرت امام رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

وَالْكَلامُ لا يَحْسُنُ إِلّا بِتَرْجيعِهِ فى الأَنْفِ، لأَنَّ الأَنْفَ يُزَيِّنُ الكَلامَ كَما يُزَيِّنُ النّافِخُ المِزْمار، وَكَذلِكَ المَنْخَرانِ هُما ثَقْبا الأَنْفِ، يُدْخِلانِ عَلى المَلِكِ .أى القَلْبِ. مِمّا يُحِبُّ مِنَ الرّوائِحِ الطَّيِّبَةِ، فَإِذا جاءَتْ ريحٌ تَسوءُ المَلِكَ، أَوْصى إِلى اليَدَيْنِ فَحَجَبَتْ بَيْنَ المَلِكِ، وَبَيْنَ تِلْكَ الرَّوائِحِ. وَلِلْمَلِكِ عَلى هذا ثَوابٌ، وَعِقابٌ، فَعَذابُهُ أَشَدُّ مِنْ عَذابِ المُلوكِ الظّاهِرَةِ القاهِرَةِ فى الدُّنْيا، وَثَوابُهُ أَفْضَلُ مِنْ ثَوابِهِم، فَأَمّا عَذابُهُ فَالْحُزْنُ، وَأَمّا ثَوابُهُ فَالْفَرَحُ، وَأَصْلُ الْحُزْنِ فى الطَّحالِ وَأَصْلُ الْفَرَحِ فى الثِّربِ

وِالْکِلْیَتَیْنِ. وَفیهُما عِرْقانِ موصلانِ إلى الوَجْهِ فَمِنْ هُناكَ یَظْهَرُ الْفَرَحُ وَالحُزْنُ، فَتَرى عَلامَتَهُما فی الوَجْهِ، وَهٰذِهِ العُروقُ كُلُّها مِنْ طُرُقِ العُمّالِ إلى المَلِكِ، وَمِنَ المَلِكِ إلى العُمّالِ وَمِصْداقُ ذٰلِكَ: أَنَّهُ إذا تَناوَلْتَ الدَّواءَ أَدَّتْهُ العُروقُ إلى مَوْضِعِ الدّاءِ بِإِعانَتِها...

اور کلام اس وقت تک خوبصورت نہیں بن سکتا جب تک کہ اسے ناک کے اندر گھمایا نہ جائے اس لیے کہ ناک ہی کلام کو اسی طرح خوبصورت بناتی ہے جس طرح بین بجانے والا بین کو خوبصورت بناتا ہے اور یہی صورتِ حال ناک کے دونوں نتھنوں کی ہے اور وہ ناک کے دو سوراخ ہیں اس کے ذریعہ بادشاہ یعنی دل کو وہی خوشبویں پہنچ سکتی ہیں جنہیں وہ پسند کرتا ہے اور جو نہی بادشاہ کی ناپسند بو آتی ہے تو وہ دونوں ہاتھوں کو روکنے کا حکم دیتا ہے اور ہاتھ، بادشاہ اور بری بو کے درمیان حائل ہو جاتا ہے اور بادشاہ کو اس صورت میں سزا و جزا دینے کا حق حاصل ہوتا ہے اور اس کی سزا دنیا میں سزا دینے والے بڑے بڑے بادشاہوں کی سزا سے کہیں زیادہ سخت ہوتی ہے اور اس کی جزاء

بھی ان کے جزاؤں سے کہیں زیادہ بہتر و برتر ہوتی ہے دل بادشاہ کی سزا حزن و ملال ہے اور اس کی جزاء خوشی ہے حزن و ملال کی جڑ تلّی میں ہے اور خوشی و مسرت، ثرب (اوجھڑی اور آنتوں کے اوپر کی چربی) میں اور دونوں گردوں میں ہے اور گردوں میں دو رگیں ہوتی ہیں جو چہرے تک پہنچتی ہیں اور وہیں سے خوشی و مسرت کا یا غم و الم کا اظہار ہوتا ہے اور ان دونوں یعنی خوشی یا غم کے آثار چہرے پر نمایاں ہوتے ہیں۔ اور یہ تمام رگیں در حقیقت بادشاہ (دل) اور اس کے کارندوں کے درمیان رابطہ ہیں اس کی دلیل یہ ہے کہ جب بھی کوئی انسان کوئی دوا کھاتا ہے تو رگیں ہی اس دوا کے اثر کو بیماری کی جگہ تک پہنچاتی ہیں"

شرح: فرزند رسولؐ حضرت امام رضا علیہ السلام نے مکمل طور پر گفتگو و کلام کے موضوع کی تشریح فرمادی ہے اور خود کلام کرنا کسی عجوبہ سے کم نہیں ہے آپ نے بیان کیا ہے کہ کسی طرح کلام مناسب و موزوں ہوتے ہوئے معنی دار ہوتا ہے اور سننے والے کو اس سے فائدہ حاصل ہوتا ہے کلام و گفتگو ہی وہ

نمایاں اور گراں قدر انسانی امتیاز ہے جس کے ذریعہ انسان کائنات کے دیگر جانداروں سے بالکل الگ ہو جاتا ہے ارشاد پروردگار ہوتا ہے:

الرَّحْمَنُ {الرحمن/1} عَلَّمَ الْقُرْآنَ {الرحمن/2} خَلَقَ الْإِنسَانَ {الرحمن/3} عَلَّمَهُ الْبَيَانَ {الرحمن/4}

"بے پناہ رحمتوں والے خدا نے قرآن کی تعلیم دی ہے اور انسان کو خلق کر کے اسے کلام وبیان کی تعلیم سے سرفراز کر دیا ہے"۔

لٰہذا جب بھی کوئی انسان اپنے ان اغراض ومقاصد کو پورا کرنے کا ارادہ کرتا ہے جو اس کے دماغ یا دل میں پیدا ہوتے ہیں اور وہ زبان کو اس کی ادائیگی کے لیے کہتا ہے، اس سلسلہ میں ایک شاعر کہتا ہے۔

إنَّ الكلامَ لفي الفُؤادِ وإنَّما   جُعِلَ اللِّسانُ على الفُؤادِ دِليلاً

"درحقیقت کلام وبیان تو دل کی گہرائیوں میں ہوا کرتا ہے اور زبان کو دل کے مقاصد بیان کرنے کا ذریعہ قرار دیا گیا ہے"

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے ذکر فرمایا ہے کہ دل، جسم کو سخت سے سخت سزا اور عظیم ترین جزاء دیا کرتا ہے اور دونوں کے آثار اس کے چہرے پر نمایاں ہوتے ہیں خوشی و مسرت ہو تو وہ چہرے کو کھلا دیتی ہے اور ملال و غم ہو تو وہ چہرے میں کھینچاؤ پیدا کر دیتا ہے، امام علی رضا علیہ السلام نے یہ بھی واضح کر دیا ہے کہ حزن و ملال کی جگہ در حقیقت تلی ہے اور وہی دکھ درد کا سر چشمہ ہے جب کہ خوشی و مسرت ثرب (اوجھڑی اور آنتوں کے اوپر کی اوجھڑی) اور گردوں میں پیدا ہوتی ہے اور انہیں اعضاء بدن سے یہ باتیں وجود میں آتی ہیں۔

اصلاح بدن اور حفظان صحت

حضرت امام علی رضا علیہ السلام کے رسالہ کی ایک اور فصل کی طرف متوجہ ہوتے ہیں آپ علیہ السلام ارشاد فرماتے ہیں:

وَاعْلَمْ يا أَميرَ الْمُؤمِنينَ، أَنَّ الجَسَدَ بِمَنْزِلَةِ الأَرضِ الطَّيِّبَةِ مَتى تُعوهِدَتْ بِالعِمارَةِ وَالسَّقْيِ مِنْ حَيْثُ لا يُزْدادُ في الماءِ فَتَغْرَق،

وَلا يُنْقَصُ مِنْهُ فَتَعْطَش دامَتْ عِمارَتُها، وَكَثُرَ ريعُها، وَزَكِيَ زَرْعُها، وَإِن تُغوفِلَ عنها فَسَدَتْ، وَلَمْ يَنْبُتْ فيها العِشْبُ، فَالجَسَدُ بِهذِهِ المَنْزِلَةِ، وَبِالتَّدْبيرَ فى الأَغْذِيَةِ وَالأَشْرِبَةِ يَصْلُحُ، وَيَصُحُّ وَتَزْكُو العافِيَةُ فيه.

فَانْظُرْ يا أَميرَ المُؤمِنينَ ما يُوافِقُكَ، وَيُوافِقُ مِعْدِتَكَ، وَيَقْوى عَلَيْهِ بَدَنُكَ وَيَسْتَمْرِيه مِنَ الطَّعامِ وَالشَّرابِ فَقَدِّرْهُ لِنَفْسِكَ، وَاجْعَلْهُ غَذاءَكَ.

وَاعْلَمْ يا أَميرَ المُؤمِنينَ أَنَّ كُلُّ واحِدَةٍ مِنْ هذِهِ الطَّبايِعِ تُحِبُّ ما يُشاكِلُها، فَاغْتَذِ ما يُشاكِلُ جَسَدَكَ، وَمَنْ أَخَذَ مِنَ الطَّعامِ زِيادَةً لَمْ يُفِدْهُ، وَمَنْ أَخَذَ بِقَدَرٍ لا زِيادَةَ عَلَيْهِ وَلا نَقْصَ ; غَذّاهُ وَنَفَعَهُ، وَكَذلِكَ الماءِ فَسَبيلهُ أَنْ تَأْخُذَ مِنَ الطَّعامِ كِفايَتَكَ فى أَيّامِهِ، وَارْفَعْ يَدَيْكَ مِنْهُ، وَبِكَ إِلَيْهِ بَعْضُ القَرَمِ وَعِنْدَكَ إِلَيْهِ مَيْلٌ، فَإِنَّهُ أَصْلَحُ لِمِعْدَتِكَ وَلِبَدَنِكَ وَأَذْكى لِعَقْلِكَ، وَأَخَفُّ لِجِسْمِكَ...

"اے امیر! یہ جان لے کہ انسانی بدن، ایک ذرخیز زمین کی مانند ہے کہ جب تک اس کی دیکھ بھال، اصلاح اور حفاظت کی جائے گی اور اس میں مقرر اندازے سے آب پاشی کی جائے نہ اتنا زیادہ سینچا دیا جائے کہ وہ پانی میں ڈوب جائے اور نہ اتنی کن سینچائی کی جائے کہ وہ پیاسی رہ جائے بس ایسی ہی صورت میں وہ آباد رہ سکتی ہے اور اس کی زراعت عمدہ اور پیداوار زیادہ ہو سکتی ہے۔ اور اگر اس سے غفلت برتی جائے تو وہ تباہ ہو جاتی ہے اور اس میں ایک تنکا بھی نہیں اگتا ہے اور جسم انسانی کی بھی یہی صورت حال ہے اگر کھانے پینے وغیرہ کی چیزوں میں اعتدال اور توازن سے کام لیا جائے تو وہ صحیح و سالم اور توانا رہتا ہے اوور جلد دی بیمار نہیں پڑتا۔

لہٰذا اے امیر! تمہیں یہ دیکھنا ہو گا کہ کیا کیا چیزیں تمھارے لیے اور تمہارے معدے کے لیے مناسب ہیں اور تمھاری جسمانی قوت کو برقرار رکھ سکتی ہیں اور کھانے پینے میں موزوں ہیں بس انہیں ہی تمھیں اپنے لیے اختیار کرنا چاہیے اور اپنی غذا قرار دینا چاہیے۔

اے بادشاہ! ہر انسان کی طبیعت وہی پسند کرتی ہے جو اسی کے موافق و مناسب ہو۔ لہٰذا تمھیں اپنے جسم کے موافق ہی غذا اور خوراک لینا چاہیے زیادہ کھانا کسی کے لئے بھی مفید نہیں ہے جو بقدر ضرورت کھانا کھاتا ہے نہ کم نہ زیادہ، وہ غذا اس کے جسم میں لگتی ہے اوور اس کے لئے مفید ثابت ہوتی ہے یہی صورت حال پانی کی بھی ہے لہذا روز بقدر کفایت غذا استعمال کرو اور ابھی ضرورت محسوس ہو رہی ہو تو کھانا چھوڑ دو کہ یہ تمہارے معدہ کے لیے بہتر اور تمھارے بدن کے لیے بے حد مفید ہے اور نہاری عقل کے لیے نہایت عمدہ ہے اور اس سے تمہارا جسم بھی ہلکا پھلکا رہے گا"

زیادہ کھانے پینے کی ممانعت

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے صحت و تندرستی کے لیے عام دستور اور نظام وضع فرمادیا ہے جس کی بنیاد، کھانے پینے میں توازن رکھنا اور اسراف نہ کرنا ہے خود قرآن مجید نے جسم انسانی کی صحت و سلامتی اور اس کو امراض سے بچانے کے لیے اسی قاعدہ و دستور کا اعلان کیا ہے ارشاد ہوتا ہے:

وَكُلُواْ وَاشْرَبُواْ وَلاَ تُسْرِفُواْ إِنَّهُ لاَ يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ {الأعراف/31}

اور کھاؤ پیو لیکن اسراف نہ کرو کہ وہ (خدا) اسراف کرنے والوں کو پسند نہیں کرتا"

انسان کے بدن میں قوت ہاضمہ کو بڑی اہمیت حاصل ہے اور اس کو بڑی حساس اور حیاتیاتی کردار حاصل ہے لیکن یہ نظام، کھانے پینے میں اسراف سے بہت متاثر ہوتا ہے جس کے باعث موٹاپا جنم لیتا ہے جو انسانی بدن کو کے لیے ایسی عظیم اور بڑی آفت ہے جو اسے تباہ وبرباد کردیتی ہے۔

ابتداء عمر میں خوراک پر خاص توجہ کا انسان کی آخر عمر کی صحت و تندرستی میں بہت بڑا عمل دخل ہے اور غذائیات پر توجہ دینے سے جوانی طولانی ہو جاتی ہے اور کھانے پینے میں توازن سے انسان کافی حد تک طرح طرح کے امراض سے محفوظ رہتا ہے اور جدید ترین وسائل صحت جو انسان کو مختلف بیماریوں سے محفوظ رکھتے ہیں وہ غزائیات میں توازن کے علاوہ اور کچھ نہیں ہے کھانے

پینے میں اسراف کا براہ راست، صحت پر اثر پڑتا ہے اور یہی صورت حال انسان کی جنسی زندگی میں بھی ہے۔

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے انسانی جسم کو زرخیز زمین سے تشبیہ دی ہے اور یقنا یہ بہت نپی تلی اور نہایت عمدہ تشبیہ ہے اس لیے کہ اگر انسان اپنی زمین پر عنایت کرے اس کی دیکھ بھال میں بیدار رہے اور اس کی اصلاح پر توجہ دے تو وہ اسے عمدہ پھل اور بہترین غلہ عطا کرتی ہے لیکن اگر بے توجہی برتے اور اس کے سلسلہ میں سہل انگاری سے کام لے وہ تباہ و برباد ہوتی ہے اور بنجر زمین بن جاتی ہے پھر کوئی پھل یا غلہ نہیں دیتی یہی حال انسانی بدن کا بھی ہے کہ اگر وہ صحیح رکھا جائے اور اسے کثرت اکل و شرب سے فاسد و تباہ نہ کیا جائے تو انسان صحت مند اور تندرست رہتا ہے اور وہ اس گراں قدر نعمت سے لطف اندوز ہوتا ہے جو انسان کی کمائی میں سب سے زیادہ قیمتی اور عمدہ شی ہے۔

غزائیات میں اسراف سے پیدا ہونے والی بیماریاں

امام علی رضاعلیہ السلام نے خط کے اس حصہ میں بڑی تاکید فرمائی ہے کہ کھانے پینے میں توازن رکھا جائے اور انسان کو چاہیے کہ اشتہا باقی ہی رہے اور کھانے سے ہاتھ کھینچ لے کہ یہ اس کی صحت و تندرستی اور بیماریوں سے بچاؤ میں بہت مفید ہے اور کھانے پینے میں افراط سے جہاں موٹاپے جیسابُرا اثر پڑتا ہے وہیں اکثر و بیشتر درج ذیل بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں:

الف- دل کی ناتوانی.

ب- بلڈ پریشر بڑھنا.

ج- شوگر کی بیماری

اس کے علاوہ بھی بہت سی بیماریاں کھانے پینے میں افراط اور زیادہ روی سے پیدا ہوتی ہیں آیئے امامؑ کے خط کا ایک اور حصہ ملاحظہ کرتے ہیں۔

کھانے پینے کا نظام

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

وَاعْلَمْ يا أَميرَ المُؤمِنينَ كُلِ البارِدَ فى الصَّيْفِ، وَالحارَّ فى الشّتاءِ، وَالمُعْتَدِلَ فى الْفَصْلَيْنِ على قَدْرِ قُوَّتِكِ وَشَهْوَتِكَ، وَابْدَأْ بِأَوَّلِ الطَّعامِ بِأَخَفِّ الأَغْذِيَةِ الَّتى يَتَغَذّى بِها بَدَنُكَ، بِقَدَرِ عادَتِكَ، وَبِحَسَبِ طاقَتِكَ، وَنِشاطِكَ، وَزَمانِكَ الَّذى يَجِبُ أَنْ يَكُونَ أَكْلُكَ فى كُلّ يَوْمٍ عِنْدَ ما يَمْضى مِنَ النَّهارِ ثَمانُ ساعاتٍ أَكْلَةً واحِدَةً، أَوْ ثَلاثَ أَكْلاتٍ فى يَوْمَيْنِ، تَتَغَذّى باكِراً فى أَوَّلِ يَوْمٍ، ثُمَّ تَتَعَشّى، فَإِذا كانَ فى الْيَوْمُ الثّانى فَعِنْدَ مُضِيّ ثَمانِ ساعاتٍ مِنَ النَّهارِ أَكَلْتَ أَكْلَةً واحِدَةً، وَلَمْ تَحْتَجْ إِلى العِشاءِ، وَكَذا أَمَرَ جَدّى مُحَمَّدٌ9 عَلِيّاً7 فى كُلّ يَوْمٍ وَجْبَةً وَفى غَدِهِ وَجْبَتَيْنِ، وَلْيَكُنْ ذلِكَ بِقَدَرٍ لا يَزيدُ، وَلا يَنْقُصُ، وَارْفَعْ يَدَكَ مِنَ الطَّعامِ وَأَنْتَ تَشْتَهيهِ وَلْيَكُنْ شَرابُكَ عَلى أَثَرِ طَعامِكَ...

"اے امیر، گرمی کے موسم میں ٹھنڈی چیزیں اور جاڑے کے موسم میں گرم اور معتدل موسم میں معتدل چیزیں کھاؤ مگر قوت وچاہت بھر کھاؤ اور زود ہضم غذاؤں کو مقدم کرو کہ جو تمھارے بدن، عادت اور طاقت کے اعتبار سے اور نشاط وزمان کے لحاظ سے موزوں ہو اور تمھارے کھانے کا وقت روزانہ دن کا ۸ گھنٹہ گزر جانے کے بعد ہو اور دن بھر میں ایک مرتبہ یا دو دن میں تین مرتبہ ہی کھانا کھانا چاہیے، پہلے دن صبح میں پھر شام کو کھائیں لیکن دوسرے دن آٹھ گھنٹہ گزر جانے کے بعد کھائے اور رات کو کھانا نہ کھائے یہ وہ فرمان اور دستور غذائیات ہے جسے میرے جدنامدار حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلمنے میرے دادا حضرت علی بن ابی طالب علیہ السلام کو دیا تھا۔

بہر حال ایک دن ایک مرتبہ تو دوسرے دن دو مرتبہ کھانا کھانا چاہیے اتنا کھانا کہ نہ ضرورت سے زیادہ ہو اور نہ ہی کم ہو اور اشتہاء باقی رہے تو کھانا کھانا چھوڑ دینا چاہیے اور پانی کھانے سے فراغت کے بعد پیئے"

اس حصۂ تحریر میں امام علی رضا علیہ السلام نے حفظان صحت کے اصول پر مبنی کھانے پینے کا نظام بیان فرمایا ہے جس میں چند چیزوں کو بہت اہمیت دی ہے:

الف - گرمی کے دنوں میں ٹھنڈی اور ہلکی پھلکی غذائیں جیسے سبزی جات، پھل وغیرہ کھائے اور ثقیل و سنگین غذاؤں سے پرہیز کرے اس لئے کہ وہ انسانی بدن میں بیماریوں کو جنم دیتی ہیں اسکی وجہ یہ ہے کہ موسم کی گرمی کھانا پچانے میں مددگار ثابت نہیں ہوتی اور جاڑے کے موسم میں سنگین غذائیں جو کہ گھی اور شکر وغیرہ پر مشتمل ہوں تناول کرنا بہتر ہے کیونکہ ان دنوں بدن کو اس کی ضرورت ہوتی ہے اور موسم کی سردی غذاؤں کے ہضم ہونے میں مددگار ثابت ہوتی ہیں۔

ب - انسان کو چاہئے کہ سال کی تمام فصلوں میں اپنی طاقت و توانائی کے حساب سے غذا استعمال کرے اسے یہ حق حاصل نہیں ہے کہ ضرورت سے

زیادہ خوراک استعمال کرے اور ساری کوشش کھانے پینے میں صرف کر دے۔

ج- انسان کو چاہیے کہ اپنی قوت ہاضمہ کے لحاظ سے جو غذائیں ہلکی اور زود ہضم ہوں انھیں استعمال کرے ساتھ ہی غذا کھانے کا وقت اور اپنے سن وسال کا بھی تناسب دیکھ کر کھانا کھائے اس لئے کہ انسان جتنا جتنا عمر میں آگے بڑھتا جاتا ہے اسی حساب سے کھانے میں ہلکی غذا، کم نمک، کم گھی استعمال کرے ورنہ یہ دونوں چیزیں اس کے دل کی رگوں کے سخت ہو جانے کا باعث بن جائیں گے اور خاص طور سے وہ لوگ جو پچاس سال سے زیادہ کے ہو چکے ہیں۔

د- انسان کو چاہئے کہ نظام طعام میں کمی لائے دو دن میں تین مرتبہ کھانا کھائے جیسا کی امام علی رضا علیہ السلام نے تفصیل بیان فرمائی ہے اور یہ طے شدہ بات ہے کہ اگر انسان اسی طرز کو اپنا لے اور کھانے کا نظام مذکورہ طریقہ

پر بنالے تو اس کا بدن قوی ہو جائے گا اور بہت سی بیماریوں کے ہجوم سے بچ جائے گا۔

ھ- امام علی رضا علیہ السلام نے کھانے پینے میں اسراف نہ کرنے پر بڑا زور دیا ہے اور فرمایا ہے کہ کھانے کی چاہت باقی رہتے ہوئے دستر خوان سے اٹھ جاؤ اور پیٹ کو پُر نہ کرلو اور یہ حفظان صحت میں بڑی قیمتی سفارش ہے اور یہ دستور انسانی بدن کے لئے بہت زیادہ مفید ہے۔

سال کی فصلیں اور نظام طعام

امام علی رضا علیہ السلام نے اپنے رسالۂ ذھبیہ میں سال بھر کے موسموں میں جسم انسانی کے لئے کون کون سی غذائیں مفید یا مضر ہیں انکا با قاعدہ برنامہ پیش فرمایاہے اور ساتھ ہی وہ صحت کیلئے نہایت اہمیت کے حامل نسخوں کو بھی تحریر فرمایاہے ملاحظہ ہو۔

کن مہینوں میں کونسی غذائیں استعمال کی جائیں

حضرت امام علی بن موسیٰ الرضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

وَنَذْكُرُ ما يَنْبَغي ذِكْرُهُ مِنْ تِدْبيرِ فُصولِ السَّنَةِ، وَشُهورِها الرُّومِيَّةِ الْواقِعَةِ فيها في كُلِّ فَصْلٍ عَلى حِدَةٍ، وَما يُسْتَعْمَلُ مِنَ الأَطْعِمَةِ وَالأَشْرِبَةِ، وَما يُجْتَنَبُ مِنْهُ، وَكَيْفِيَّة حِفْظِ الصِّحَّةِ مِنْ أَقاويلِ الْعُلَماءِ الْقُدماءِ...

"اب ضرورت اس بات کی ہے کہ پہلے سال کے ہر موسم میں رہنے سہنے اور کھانے پینے کے برنامے کو رومی مہینوں کے لحاظ سے الگ الگ ذکر کر دیا جائے اور یہ ذکر کرنا بھی ضروری ہے کہ ان مہینوں میں حفظان صحت وبقاء تندرستی کی خاطر کن کن کھانے پینے کی چیزوں کا استعمال مناسب ہے اور کن کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے جیسا کہ پرانے علماء کے اقوال میں ذکر ہوا ہے"

شرح: امام علیہ السلام کے رسالہ کے اس حصہ میں تمہید کے طور پر یہ بیان ہوا ہے کہ انسان کو سال کے ہر موسم میں کیا کیا کھانا چاہیئے اور کن کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہیئے۔

مارچ کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

أَمّا فَصْلُ الرَّبيعِ فَإِنَّهُ مِنْ روحِ الزَّمانِ وَأَوَّلُهُ (آذارُ) وَعِدَّةُ أَيّامِهِ واحِدٌ وَثَلاثونَ يَوْماً، وَفيهِ يَطيبُ اللَّيْلُ وَالنَّهارُ، وَتَلينُ

الأَرْضُ، وَيَذْهَبُ سُلْطانُ البَلْغَمِ، وَيَهيجُ الدَّمُ، وَيُسْتَعْمَلُ فيهِ مِنَ الغِذاءِ اللَّطيفُ وَاللُّحومُ، وَيُتَّقى فيهِ أَكْلُ البَصَلِ وَالثّومِ، وَالحامِضِ، وَيُسْتَعْمَلُ فيهِ شَرابُ المُسْهِلِ، وَيُسْتَعْمَلُ فيهِ الفَصْدُ والحِجامَةُ...

بہار کا موسم، زمان (سال) کی جان ہے اور اس کا پہلا مہینہ مارچ ہے جس کے دنوں کی تعداد ۳۱ ہے اس ماہ میں رات بھی خوشگوار ہوتی ہے اور دن بھی، زمین نرم ہو جاتی ہے بلغم کا زور باقی نہیں رہتا اور دورانِ خون تیز ہو جاتا ہے اس مہینہ میں لطیف اور زود ہضم غذائیں اور گوشت استعمال کیا جانا چاہئے پیاز ولسن اور کھٹی چیزوں سے پرہیز کیا جانا چاہئے اور اس مہینہ میں ہلکی پھلکی پینے کی چیزیں لینا بہتر ہے فصد کھلوانا اور حجامت کرانا مفید ہے‘‘

شرح: حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے موسم بہار کا ذکر چھیڑا ہے جو سال کے دنوں کا نہایت خوشگوار زمانہ ہے اور زمین کے تمام جانداروں کے لئے بہت ہی مفید ہے، کیا بہترین تعبیر ہے امام علیہ السلام کی کہ **’’انه روح**

الزمان "یقیناً بہار کا موسم سال کی روح ہے زمانہ کی جان ہے ان ایام میں رات اور دن دونوں سہانے ہوتے ہیں ہوا بڑی خوش گوار اور لطیف ہوتی ہے اور اس مہینے کی خصوصیتوں میں سے ایک یہ ہے کہ زمین نرم اور قابل کاشت ہو جاتی ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام نے اسی موسم میں پیاز، لہسن ترشی اور کھٹی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کرنے کی ہدایت فرمائی ہے کیونکہ یہ چیزیں انسانی بدن کو نقصان پہنچاتی ہیں اور اس میں بہت سی بیماریوں کو جنم دیتی ہیں اور اس کا انکشاف جدید طب اپنے وسائل اور سائنسی تجربہ گاہوں کے ذریعہ بہت جلد کرے گی، اسی طرح امام علیہ السلام نے سھل اور ہلکے پھلکے مشروبات لینے کی دعوت دی ہے اور فصد کھلوانے یا حجامت کرانے کے ذریعہ کچھ خون نکلوانے کی دعوت دی ہے۔

اپریل کا مہینہ

حضرت امام علی بن موسیٰ الرضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(نیسانُ) ثَلاثونَ یَوماً. یَطولُ فیهِ النَّهارُ، وَیَقْوی مِزاجُ الْفَصْلِ، وَیَتَحَرَّكُ الدَّمُ، وَتَهُبُّ فیهِ الرِّیاحُ الشَّرْقِیّةُ، وَیُسْتَعْمَلُ فیهِ مِنَ المَآكِلِ وَالمَشْوِیّة، وَما یُعْمَلُ بِالخَلِّ، وَلُحومِ الصَّیْدِ، وَیَصْلَحُ الجِماعُ، وَالتَّمریخ بِالدِّهِن فی الْحَمّامِ، وَیُشْرَبُ الْماءُ عَلی الرِّیقِ، وَیُشَمُّ الرَّیاحینُ وَالطِّیبُ...

"اپریل تیس دن کا ہوتا ہے کہ جس میں دن ذرا طولانی ہوتا ہے اور موسم کا مزاج قوی ہو جاتا ہے یعنی مارچ کے مہینے جیسی لطافت اور خوش گواری نہیں رہتی، خون میں تحرک پیدا ہو جاتا ہے اور پروائی ہوائیں چلتی ہیں اس مہینہ میں بھنی ہوئی چیزیں کھائی جائیں اور سرکہ میں بنی چیزوں کو استعمال کیا جائے شکار کا گوشت اس ماہ میں کھانا، ہمبستری کرنا، حمام میں جسم پر تیل کی مالش کرنا نہار منھ پانی پینا خوشبو سونگھنا اور خوشبودار نباتات کا سونگھنا مفید ہے"

امام علی رضا علیہ السلام نے اس حصہ میں اپریل مہینہ کا ذکر کیا ہے اور اس مہینہ کے خصوصیات اور صفات کا جو تذکرہ کیا ہے درج ذیل ہے:

الف- دن بڑا اور رات چھوٹی ہوتی ہے۔

ب- موسم میں مارچ جیسی خوشگواری نہیں رہتی۔

ج- خون میں تحرک پیدا ہوتا ہے۔

د- پروا ہوائیں چلتی ہیں۔

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے اس فصل میں بھنی ہوئی چیزوں اور وہ کھانے والی چیزیں جو سرکہ سے بنتی ہیں اور شکار کے گوشت کو کھانے کی ہدایت فرمائی ہے، کیونکہ ان چیزوں سے انسانی جسم کو بڑا فائدہ ہوتا ہے اسی طرح امامؑ نے حمام جانے اور بدن پر تیل کی مالش کرنے کی دعوت دی ہے جو انسان کے پٹھوں کو مضبوط بنانے میں بڑا گہرا اثر رکھتے ہیں۔

امام علی رضا علیہ السلام نے نہار منھ یعنی صبح سویرے پانی پینے کی سفارش کی ہے اس لئے کہ اس کا انسان کے پیشاب کی نلی میں صفائی اور اس کے اندر موجود ریت کے زائل کرنے میں بہت اہم کردار ہے۔

مئی کا مہینہ

حضرت امام علی رضاعلیہ السلام فرماتے ہیں:

(آیارُ) واحِدٌ وَثَلاثونَ یَوماً تَصفو فیه الرِّیاحُ، وَهُوَ آخِرُ فَصلِ الرَّبیعِ، وَقَدْ نُهِیَ فیهِ عَنِ أَكْلِ المُلوحاتِ، وَاللُّحومِ الْغَلیظَةِ كَالرُّؤُوسِ وَلُحومِ البَقَرِ، وَاللَّبَنِ، وَیَنْفَعُ فیهِ دُخولُ الْحَمّامِ أَوَّلَ النَّهارِ، وَتُكْرَهُ فیهِ الرِّیاضَةُ قَبلَ الغِذاءِ...

"مئی ۳۱ دن کی ہوتی ہے جس میں ہوائیں صاف شفاف ہو جاتی ہیں یہ موسم بہار کا آخری مہینہ ہے اس ماہ میں نمکین کھانوں، ثقیل گوشت جیسے سر کا گوشت، گائے کا گوشت اور دودھ کے استعمال سے منع کیا گیا ہے اس مہینہ

میں دن کے آغاز میں حمام جانا مفید ہے اور اس میں کھانے سے پہلے ورزش کرنا مکروہ ہے"

شرح: مئی موسم گرما کے دستک دینے کا مہینہ ہے قوت ہاضمہ ثقیل غذائیں برداشت نہیں کرتی خاص طور سے انسان اگر بڑھاپے کی دھلیز پر قدم رکھ چکا ہو تو اس میں جسم کے خلایا اور دیگر اعضاء کمزور پڑ جاتے ہیں ایسی صورت میں ثقیل غذاؤں سے متعدد جسمانی نقصانات پیدا ہوتے ہیں ان میں سے ایک بلڈ پریشر کی بیماری کا شکار ہونا ہے۔

جون کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں: (حَزیرانُ) ثَلاثونَ یَوْماً یَذْهَبُ فیهِ سُلْطانُ البَلْغَمِ وَالدَّمِ، وَیُقْبِلُ زَمانُ الصُّفْرَةِ، وِیُنْهی فیهِ عَنِ التَّعَبِ، وَأَكْلَ اللَّحْمِ دَسِماً، وَالإِكْثارِ مِنْهُ، وَشَمِّ المِسْكِ وَالعَنْبرِ، وَیَنْفَعُ فیهِ أَكْلُ البُقولِ البارِدَةِ كالهِنْدباءِ،

وَالبَقْلَةِ الحَمْقاءِ، وَأَكْلُ الخُضَرِ كَالخِيارِ، وَالشِّيرخَشْتِ، وَالفاكِهَةِ الرَّطْبَةِ، وَاسْتِعْمالُ المُحَمِّضاتِ، وَمِنَ لَحْمِ المَعْزِ الثَّنی، وَالجِداءِ، وَمِنَ الطُّيورِ الدَّجاجِ وَالطَّيْهوجِ، وَالدُّرّاجِ، وَالأَلْبانِ، وَالسَّمَكِ الطَّرِيِّ...

"ماہ جون ۳۰ دن کا ہوتا ہے اس ماہ میں بلغم اور خون کا غلبہ کم ہو جاتا ہے اور صفراء کا زمانہ آجاتا ہے اس ماہ میں محنت اور تھکن والے کام سے نیز چربی والے گوشت کے کھانے سے اور مشک وعنبر سونگھنے سے منع کیا گیا ہے، اس مہینہ میں ٹھنڈی سبزیاں جیسے ساگ، کھیرا، ککڑی، خرمہ، کاہو، کانسی کا ستعمال مفید ہے، تروتازہ پھل، ترشیاں، بکرا اور بکری کا گوشت، پرندوں میں مرغی، تیتر اور تازہ مچھلیاں مفید ہیں"

جون موسم گرما کا پہلا مہینہ ہے جس میں بدن کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے کیونکہ اُسے گرمی کی سختی اور کڑواہٹ برداشت کرنی پڑتی ہے اسی لئے امام علی رضا علیہ السلام نے بعض امور سے اجتناب کرنے کا حکم دیا ہے:

الف۔ تھکن سے۔

ب۔ بہت زیادہ گوشت کھانے سے۔

امام علیہ السلام نے سبزی جات (سلاد) کھانے کی دعوت دی ہے کیونکہ وہ لطیف اور زود ہضم ہیں اور معدہ پر بار نہیں ہوتی ہیں۔

جولائی کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(تَمّوزُ) واحِدٌ وَثَلاثونَ يَوماً، فيهِ شِدَّةُ الحَرارَةِ، وَتَغورُ فيهِ المِياهُ، وَيُسْتَعْمَلُ فيهِ شِرْبُ الْماءِ البارِدِ عَلى الرّيقِ، وَتُؤكَلُ فيهِ الأَشياءُ البارِدَةُ الرَّطْبَةُ، وَتُؤكَلُ فيهِ الأَغْذِيَةُ السَّريعَةُ الهَضْمِ .كَما ذُكِرَ في حَزيرانَ. وَيُسْتَعْمَلُ فيهِ مِنَ الشُّمومِ وَالرَّياحينِ البارِدَةِ الرَّطْبَةِ، الطَّيِّبَةِ الرّائِحَةُ...

"جولائی ۳۱ دن کی ہوتی ہے اس مہینہ میں گرمی تیز ہو جاتی ہے اور پانی زمین کی تہوں سے غائب ہو جاتا ہے اس مہینہ میں نہار منہ ٹھنڈا پانی پیا جاتا ہے اور تر و ٹھنڈی چیزیں کھائی جاتی ہیں اور زود ہضم غذائیں استعمال کی جاتی ہیں جیسا کہ جون کے مہینہ کے باب میں ذکر ہوا ہے اور اس مہینہ میں تر و تازہ اور ٹھنڈی خوشبوئیں اور پھولوں اور مہک کو سونگھا جاتا ہے"

شرح: جولائی کا مہینہ سال کے موسموں میں انسان کیلئے اس وجہ سے سنگین ترین مہینہ ہے کیونکہ اس مہینہ میں گرمی شباب پر ہوتی ہے اور اسی وجہ سے پانی زمین کی تہوں میں جذب ہو جاتا ہے لہذا امام رضا علیہ السلام نے ٹھنڈی چیزوں اور زود ہضم اشیاء کھانے کی بڑی تاکید فرمائی ہے تاکہ قوت ہاضمہ متاثر نہ ہو اسی طرح امام علیہ السلام خوشبوؤں اور تر و تازہ اور ٹھنڈی مہک والے نباتات اور پھولوں کو سونگھنے کی بڑی تاکید فرمائی ہے تاکہ پٹھے اور بدن کے دیگر اعضاء چست رہیں۔

اگست کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(آبُ) واحِدٌ وَثَلاثونَ یَوماً، وَفیهِ تَشْتَدُّ السُّمومُ، وَیَهیجُ الزُّكامُ بِاللَّیلِ وَیَهُبُّ الشِّمالُ، وَیَصْلُحُ المِزاجُ بِالتَّبْریدِ وَالتَّرْطیبِ، وَیَنْفَعُ، فیهِ شِرْبُ اللَّبَنِ الرّائِبِ، وَیُجْتَنَبُ فیهِ الجِماعُ، وَالمُسْهِلُ، وَیُقَلَّلُ مِنَ الرِّیاضَةِ وَیُشَمُّ الرِّیاحینُ البارِدَةُ...

"اگست کا مہینہ ۳۱ دن کا ہوتا ہے اس ماہ میں باد سموم (لُو) شدت کے ساتھ چلتی ہے، رات کے وقت باد شمالی چلتی ہے نزلہ زکام پیدا ہوتا ہے مزاج ٹھنڈی اور زود ہضم چیزوں کے استعمال سے معتدل رہتا ہے اس ماہ میں دہی کا پینا مفید ہے جماع اور مسہل چیزوں سے پرہیز ہونا چاہئے ورزش میں کمی کرنا اور سرد نباتات، پھولوں اور خوشبوؤں کو سونگھنا چاہیے"

اگست کا مہینہ سختی اور شدت گرمی میں جولائی کے مہینہ جیسا ہے اس میں زکام شدت پکڑ لیتا ہے کیونکہ شدت کی گرمی کے باعث بدن کمزور پڑ جاتا ہے اسی

لئے امام علی رضا علیہ السلام نے گرمی کی شدت کو کم کرنے کے لئے ٹھنڈی چیزوں کے استعمال کی دعوت دی ہے۔

ستمبر کا مہینہ

جناب امام علی بن موسیٰ الرضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(أَيْلولُ) ثَلاثونَ يَوْماً فيهِ يَطيبُ الْهَواءُ، وَيَقْوى سُلْطانُ الْمُرَّةِ السَّوداءِ، وَيَصْلُحُ شِرْبُ الْمُسْهِلِ، وَيَنْفَعُ فيهِ أَكْلُ الحَلاواتِ وَأَصْنافِ اللُّحومِ الْمُعْتَدِلَةِ، كَالجداءِ، وَالحَولى، مَنِ الضَّأْنِ، وَيُجْتَنَبُ فيهِ لَحْمُ الْبَقَرِ وَالإِكْثارُ مِنْ لَحْمِ الشَّواءِ، وَدُخولُ الحَمّامِ، وَيُسْتَعْمَلُ فيهِ الطِّيبُ الْمُعْتَدِلُ المِزاجِ، وَيُجْتَنَبُ فيهِ أَكْلُ البِطّيخِ وَالقِثّاءِ...

"ستمبر کا مہینہ تیس دن کا ہوتا ہے اس ماہ میں ہوا خوشگوار ہو جاتی ہے خلط سوداء کا غلبہ ہو جاتا ہے اس میں مُسھل کا پینا مفید ہے، مٹھائیاں اور معتدل

مزاج گوشت جیسے یکسالہ بھیڑ یا دنبہ وغیرہ کا گوشت کھانا مفید ہے اس مہینہ میں گائے کے گوشت اور بھنے ہوئے گوشت کو زیادہ کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے اسی طرح حمام جانے سے بھی پرہیز کرنا چاہئے اس مہینہ میں معتدل مزاج خوشبوؤں کو استعمال کرنا چاہئے اور کھیرا، ککڑی اور خربوزہ کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے۔

ستمبر کے مہینہ میں گرمی کی شدت کم ہونے لگتی ہے اور اس کی سختی ماند پڑ جاتی ہے اور مہینہ کے آخر میں ہوا خوشگوار ہو جاتی ہے اس مہینہ میں زیادہ سے زیادہ میٹھی چیزوں کا استعمال مفید ہے بشرطیکہ ان کا استعمال کرنے والا شوگر اور موٹاپے کا مریض نہ ہو بیشک اس صورت میں مٹھائی کا استعمال نہایت نقصان دہ ہے اور اس ماہ میں گائے کے گوشت کے علاوہ ہر قسم کے گوشت کا کھانا مفید ہے گائے کا گوشت کھانا اس مہینہ میں مضر ہے اسی طرح امام علی رضا علیہ السلام نے اس ماہ میں خربوزہ، ککڑی اور کھیرا کھانے سے منع کیا ہے یقیناً یہ دونوں چیزیں اس مہینہ میں نقصان دہ ہیں۔

اکتوبر کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(تِشْرينُ الأَوَّلِ) واحِدٌ وَثَلاثونَ يَوْماً، فيهِ تَهُبُّ الرِّياحُ المُخْتَلِفَةُ، وَيَتَنَفَّسُ فيهِ ريحُ الصَّبا، وَيُجْتَنَبُ فيهِ الفَصْدُ، وَشِرْبُ الدَّواءِ، وَيُحْمَدُ فيهِ الجِماعُ وَيَنْفَعُ فيهِ أَكْلُ اللَّحْمِ، وَيُقَلَّلُ فيهِ شِرْبُ الماءِ، وَتُحْمَدُ فيهِ الرِّياضَةُ...

"اکتوبر کا مہینہ ۳۱ دن کا ہوتا ہے اس ماہ میں مختلف قسم کی ہوائیں چلتی ہیں اور باد صبا اچھی لگنے لگتی ہے اس ماہ میں فصد کھلوانے اور دوا کھانے سے پرہیز کرنا چاہئے اس ماہ میں ہمبستری پسندیدہ ہے، اس مہینہ میں گوشت کھانا مفید ہے اور اس مہینہ میں پانی کم پیا جائے اور اس مہینہ میں ورزش کرنا پسندیدہ ہے"

اکتوبر کا مہینہ سال کی فصلوں اور موسموں میں بہترین مہینہ ہے اس ماہ میں گرمی کی شدت اور تلخی ختم ہو جاتی ہے اس میں باد صبا چلتی ہے امام علی رضا علیہ السلام نے اس ماہ میں فصد کھلوانے سے منع فرمایا ہے کیونکہ وہ جسم کے

لئے نقصان دہ ہے اسی طرح امام علیہ السلام نے اس ماہ میں پانی کم پینے اور ورزش کرنے کا حکم دیا ہے کیونکہ ورزش انسانی بدن کو توانائی دینے میں نفع بخش ہے اور بدن کو چست رکھتی ہے۔

نومبر کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(تِشْرينُ الثّانی) ثَلاثونَ يَوْماً فيهِ يَقَعُ المَطَرُ الوَسْمِی، وَيُنْهى فيهِ عَنْ شِرب الماءِ باللَّيْلِ، وَيُقَلَّلُ فيهِ مِنْ دُخولِ الحَمّامِ، وَالجِماعِ، وَيُشْرَبُ بُكْرَةً كُلَّ يَوْمٍ جُرْعَةَ ماءٍ حارٍّ، وَيُجْتَنَبُ أَكْلُ الْبُقولِ كَالكَرَفْسِ، وَالنَّعْناعِ وَالجِرْجيرِ...

”نومبر کا مہینہ ۳۰ دن کا ہوتا ہے اس میں موسم بہار کی پہلی بارش ہوتی ہے اس ماہ میں رات پانی پینے سے منع کیا گیا ہے اور اسی طرح حمام کم جانا چاہیئے ہمبستری کم کرنا چاہیئے اور ہر روز صبح ایک گھونٹ نیم گرم پانی پینا چاہیئے اور اس

ماہ میں گرم سبزیاں جیسے کہ کرفس، پودینہ اور کاہو کھانے سے اجتناب کرنا چاہئے"

شرح: نومبر کا مہینہ سال کے موسموں بہترین اور خوشگوار مہینوں میں سے ہے لوگ اس ماہ میں جاڑے کا استقبال کرتے ہیں، اس میں موسم بہار کی پہلی بارش ہوتی ہے جو لوگوں اور دیگر حیوانات کے لئے خیر وبرکت اور رحمت کا سرچشمہ ہے اس بارش سے زمین سرسبز وشاداب ہو جاتی ہے اور پھل آتے ہیں، انسان کو چاہیے کہ اس ماہ میں ایک گھونٹ نیم گرم پانی صبح سویرے پیے تاکہ ٹھنڈک کے نقصان سے محفوظ رہے امام علی رضا علیہ السلام نے اس ماہ میں کرفس اور بعض سبزیوں کے کھانے سے منع کیاہے کیونکہ ان میں انسان کے لئے ضرر ونقصان ہے۔

دسمبر کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(تِشْرِينُ الثّانی) ثَلاثونَ يَوْماً فيهِ يَقَعُ المَطَرُ الوَسْمِي، وَيُنْهى فيهِ عَنْ شِرب الماءِ باللَّيْلِ، وَيُقَلَّلُ فيهِ مِنْ دُخولِ الحَمّامِ، وَالجِماعِ، وَيُشْرَبُ بُكْرَةً كُلَّ يَوْمٍ جُرْعَةَ ماءٍ حارٍّ، وَيُجْتَنَبُ أَكْلُ الْبُقولِ كَالكَرَفْسِ، وَالنَّعْناعِ وَالجِرْجيرِ...

"دسمبر کا مہینہ ۳۱ دن کا ہوتا ہے اس میں تیز ہوائیں چلتی ہیں اور سردی تیز ہو جاتی ہے اس ماہ میں ہر وہ تمام چیزیں مفید ہیں جو نومبر کے مہینہ میں ذکر کی گئی ہیں اس ماہ میں ٹھنڈی چیزوں کے کھانے سے منع کیا گیا ہے، حجامت اور فصد کھلوانے سے پرہیز کیا جائے اور گرم مزاج غذاؤں کو استعمال کیا جائے"

شرح: دسمبر کا مہینہ موسم سرما کا پہلا مہینہ ہے اس مہینہ میں لوگوں کو سخت جاڑے کا سامنا کرنا پڑتا ہے تیز ہوائیں چلتی ہیں امام علی رضا علیہ السلام نے ٹھنڈی غذاوں کے استعمال سے منع کیا ہے کیونکہ وہ صحت و تندرستی کو متاثر کرتی ہیں اور انسان بعض بیماریوں میں مبتلا ہونے سے محفوظ نہیں رہ پاتا لہذا

امام علیہ السلام نے گرم مزاج غذاؤں کے استعمال کی دعوت دی ہے جس پُر صحت و تندرستی کے فوائد مترتب ہوتے ہیں۔

جنوری کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام فرماتے ہیں:

(كانونُ الثاني) واحِدٌ وَثَلاثونَ يَوماً يَقْوى فيهِ غَلَبَةُ البَلْغَمُ، يَنْبَغي أَن يُتَجَرَّعُ فيهِ الماءُ الحارُّ على الرِّيقِ، وَيُحْمَدُ فيهِ الجِماعُ، وَيَنْفَعُ الأَحْشاءَ فيهِ أَكْلُ البُقولِ الحارَّةِ كَالكَرَفْسِ وَالجِرْجيرِ وَالكرّاثِ، وَيَنْفَعُ فيهِ دُخولُ الحَمّامِ، وَالتَّمريخُ بِدِهْنِ الخَيْرِيّ...

"جنوری کا مہینہ ۳۱ دن کا ہوتا ہے اس مہینہ میں بلغم کا غلبہ شدید ہو جاتا ہے اس لئے مناسب ہے کہ اس مہینہ میں نہار منہ گرم پانی گھونٹ گھونٹ کر کے پیا جائے، اس ماہ میں ہمبستری کرنا ممدوح ہے، اس ماہ میں آنتوں کو گرم

سبزیاں جیسے اجوائن، کاہو اور کرّاث یعنی پیاز سے مشابہ ترکاری فائدہ پہنچاتی ہیں، اس مہینہ میں حمام جانا اور خیری کے تیل سے مالش کرنا فائدہ مند ہے"

شرح: جنوری کے مہینہ میں لوگوں کو سخت اور شدید ٹھنڈک کا سامنا ہوتا ہے امام علی رضا علیہ السلام نے اس ماہ میں ٹھنڈک کے نقصانات سے بچانے لے لئے صبح سویرے نیم گرم پانی پینے کا حکم دیا ہے اور جیسا کہ آپؑ نے حمام جانے کی دعوت دی ہے کیونکہ اس سے خون کی روانی میں نشاط اور بہتری پیدا ہوتی ہے اسی طرح امامؑ نے گرم تاثیر والی سبزیوں کے استعمال کا حکم دیا ہے تاکہ جسم انسانی میں حرارت قائم رہے اور ٹھنڈک سے محفوظ رہے۔

فروری کا مہینہ

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے فرمایا:

(شِباطٌ) ثَمانِيَةٌ وَعِشرونَ يَوماً فيهِ الرِّياحُ، وَتَكْثُرُ الأَمطارُ، وَيَجْرى فيهِ الماءُ فى العودِ، وَيَنْفَعُ فيهِ أَكْلُ الثّومِ وَلَحْمِ الطَّيْرِ،

وَالصّيودِ، وَالفا كِهَةِ، وَيُقَلَّلُ أَكْلِ الحَلاواتِ وَتُحْمَدُ فيهِ كَثْرَةُ الحَرَكَةِ وَالرِّياضةِ...

"فروری کا مہینہ ۲۸ دن کا ہوتا ہے اس میں ہوائیں چلتی ہیں اور بارش زیادہ ہوتی ہے اور راستو میں پانی بہتا ہے، اس ماہ میں لسن، پرندوں کا گوشت، شکار کا گوشت اور میوے کھانا نفع بخش ہے مٹھائی اور میٹھی چیزیں کھانا کم کر دینا چاہئے اور اس ماہ میں ورزش اور حرکت والے کام کرنا پسندیدہ اور ممدوح ہے"

جب فروری کا مہینہ آتا ہے تو ٹھنڈک کی سختی وشدت ختم ہو جاتی ہے اس ماہ میں بارش زیادہ ہوتی ہے سبزے اُگ جاتے ہیں اور پانی راستوں میں بہتا ہے امام علیہ السلام نے اس مہینہ میں لسن کھانے کا حکم دیا ہے جو جسم انسانی کو بہت فائدہ پہنچاتا ہے اور اس کو بہت سی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے جیسے ہائی بلڈ پریشر اور شوگر وغیرہ۔

اور اسی کے ساتھ سال کی فصلوں سے متعلق امام علی رضا علیہ السلام کی گفتگو ختم ہوئی جس میں یہ بتلایا گیا ہے کہ ان میں انسان کو کن کن غذاؤں کو استعمال کرنا چاہئے اور کن کن چیزوں سے پرہیز کرنا چاہئے۔

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے اپنے کلام مبارک کے آخر میں ارشاد فرمایا ہے:

وَاعْلَمْ يا أَميرَ الْمُؤْمِنينَ أَنَّ قُوَّةَ النَّفْسِ تابِعَةٌ لأَمْزِجَةِ الأَبْدانِ، وَإِنَّ الأَمْزِجَةَ تابِعَةٌ لِلْهَواءِ، وَتَتَغَيَّرُ بِحَسَبِ الهَواء فی الأَمْكِنَةِ...

”اے بادشاہ، انسانوں کی قوت نفس جسم انسانی کے مزاج کے تابع ہوتی ہے اور مزاج ہوا کی تابع ہوتی ہے اور جگہوں کی تبدیلی سے مزاج میں تبدیلی ہوتی رہتی ہیں“

شرح: واضح سی بات ہے قوت فکر اور اس کی سلامتی، جسم کی صحت وتندرستی کے تابع ہے اگر جسم طرح طرح کے امراض میں مبتلیٰ ہوگا تو انسان

کی قوت عاقلہ بھی ضعیف ہو جائے گی مثل مشہور ہے ”**العقل السلیم فی الجسم السلیم** “”صحیح وسالم عقل، صحیح وسالم جسم میں ہوتی ہے“ اسی طرح یہ بھی طے ہے کہ ہوا کی لطافت اور آلودہ نہ ہونا خوشگواری، صحت وتندرستی کے بنیادی عناصر میں سے ہے۔

صحت سے متعلق کچھ نسخے اور ہدایات

امام علی رضا علیہ السلام کا رسالہ کچھ طبی نسخوں اور ضروری ہدایات پر مشتمل ہے جن میں سے بعض یہ ہیں:

حلال مشروب:

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے حلال مشروب اور اس کے بنانے کی ترکیب کے بارے میں فرمایا:

صِفَةُ الشَّرابِ الَّذی یَحِلُّ شِرْبُهُ، وَاسْتِعْمالُهُ بَعْدَ الطَّعامِ، وَقَدْ تَقَدَّمَ ذِکْرُ نَفْعِهِ فی ابْتِدائِنا بِالْقَوْلِ علی فُصولِ السَّنةِ، وَما یُعْتَمَدُ فیها مِنْ حِفْظِ الصِّحَّةِ، وَصِفَتُهُ هُوَ أَنْ یُؤْخَذَ مِنَ الزَّبیبِ الْمُنَقّی عَشَرَةَ أَرْطالٍ فَیُغْسَلَ وَیُنْقَعَ فی ماءٍ صافٍ فی غَمْرَةٍ، وَزِیادَةِ عَلَیْهِ أَرْبَعَ أَصابِعَ وَیُتْرَكُ فی إِنائِهِ، ذٰلِكَ ثَلاثَةُ أَیّامٍ فی الشِّتاءِ، وَفی الصَّیْفِ یَوْمٌ وَلَیْلَةٌ ثُمَّ یُجْعَلُ فی قِدْرٍ نَظیفٍ،

وَلْيَكُنِ الماءُ ماءَ السَّماءِ إنْ قُدِرَ عَلَيْهِ، وَإلّا فَمِنَ الْماءِ العَذْبِ
الَّذى يَنْبوعُهُ مِنْ ناحِيَةِ الْمَشْرِقِ ماءً بَرّاقاً، أَيْضاً خَفيفاً، وَهُوَ
القابِلُ لِما يَعْتَرِضُهُ عَلى سُرْعَةٍ مِنَ السُّخونَةِ وَالبُرودَة وَتِلْكَ
دَلالَةٌ عَلى صَفاءِ الماءِ، وَيُطبَخُ حَتّى يَنْتَفِخُ الزَّبيبُ وَيَنْضَجَ ثُمَّ
يُعْصَرُ وَيُصَفّى مَاؤُهُ وَيُبَرَّدُ، ثُمَّ يُرِدُّ إلى القِدْرِ ثانِياً وَيُؤْخَذُ
مِقْدارُهُ بِعودٍ وَيُغْلى بِنارٍ لَيِّنَةٍ غَلَياناً لَيِّناً رَقيقاً حَتّى يَمْضِىَ
ثُلُثاهُ ثُمَّ يُؤْخَذُ مِنْ عَسَلِ النَّحْلِ المُصَفّى رَطْلٌ فَيُلْقى عَلَيْهِ،
وَيُؤْخَذُ مِقْدارُهُ مِقْدارَ الماءِ إلى أَيْنَ كانَ مِنَ الْقِدْرِ وَيُغْلى حَتّى
يَذْهَبَ قَدَرُ العَسَلِ، وَيَعودَ إلى حِدِّهِ، وَيُؤْخَذُ صَفيفِةٌ فَيُجْعَلُ
فيها الزَّنْجَبيلَ وَزْنَ دِرْهَمٍ وَمِنَ القُرُنْفُلِ نِصْفَ دِرْهَمٍ، وَمِنَ
الدّار صينى نِصْفَ دِرْهَمٍ وَمِنَ الزَّعْفَرانِ دِرْهَمٌ، وَمِنْ سُنْبُلِ
الطَّيِّبِ نِصْفَ دِرْهَمٍ وَمِنَ الهِنْدباءِ مِثْلُهُ وَمِنَ المصطَكى نِصْفَ
دِرْهَمٍ بَعْدَ أَنْ يُسْحَقَ الجَميعُ كُلٌّ واحِدَةٍ عَلى حِدَةٍ وَيُجْعَلُ فى

الخِرْقَةِ وَيُشَدُّ بِخَيْطٍ شَدّاً جَيِّداً، وَتُلْقى فيهِ وَتُمْرَسِ الخِرْقَةُ فى الشَّرابِ بِحَيْثُ تَنْزِلُ قُوى العَقاقيرِ الّتى فيها وَلا يَزالُ يُعاهِدُها بِالتّحريكِ عَلى نارٍ لَيّنَةٍ بِرِفْقٍ حَتّى يَذْهَبَ عَنْهُ مِقْدارُ العَسَلِ وَيُرْفَعَ القِدْرُ، وَيُبَرَّدَ، وَيُؤْخَذُ مُدَّةَ ثَلاثَةَ أَشْهُرٍ حَتّى يَتَداخَلَ مِزاجُهُ بَعْضُهُ بِبَعْضٍ، وَحينَئِذٍ يُسْتَعْمَلُ، وَمِقْدارَ ما يُشْرَبُ مِنْهُ أَوْقِيَةٍ إِلى أَوْقِيَتَيْنِ مِنَ الماءِ القِراحِ فَإِذا أَكَلْتَ يا أَميرَ المُؤْمِنينَ مِقْدارَ ما وَصَفْتُ لَكَ مِنَ الطَّعامِ فَاشْرِبْ مِنْ هذا الشَّرابِ مِقْدارَ ثَلاثَةَ أَقْداحٍ، فَإِذا فَعَلْتَ ذلِكَ فَقَدْ أَمِنْتَ بِإِذْنِ اللهِ يَوْمَكَ وَلَيْلَتَكَ مِنَ الأَوْجاعِ البارِدَةِ المُزْمِنَةِ كَالنَّقْرِسِ، وِالرِّياحِ، وَغَيْرَ ذلِكَ مِنْ أَوْجاعِ العَصَبِ وِالدَّماغِ، وَالمِعْدَةِ وَبَعْضِ أَوْجاعِ الْكَبِدِ وَالطَّحالِ وَالأَمعاءِ، وِالأَحْشاءِ فَإِنْ صادَفْتَ بَعْدَ ذلِكَ بِشَهْوَةِ الماءِ فَلْتَشْرَبْ مِنْهُ مِقْدارَ النِّصْفِ مِمّا كانَ يُشْرَبُ قَبْلَهُ، فَإِنَّهُ أَصْلَحُ لِبَدَنِ أَميرِ المُؤْمِنينَ،

وَأَكْثَرُ وَأَشَدُّ لِضَبْطِهِ وَحِفْظِهِ. فَإِنَّ صَلاحَ البَدَنِ وَقَوامِهِ يَكونُ بِالطَّعامِ وَالشَّرابِ، وَفَسادُهُ يَكونُ بِهِما، فَإِنْ أَصْلَحْتَهُما صَلُحَ البَدَنُ، وَإِنْ أَفْسَدْتَهُما فَسَدَ البَدَنُ...

''وہ مشروب جس کا پینا حلال ہے اور جس کو کھانا کھانے کے بعد استعمال کرنا چاہیئے اس کے منافع کے بارے میں سال کی فصلوں کے بیان میں گفتگو گذر چکی ہے اور حفظان صحت میں کس چیز کا خیال رکھنا چاہیئے یہ بیان ہو چکا ہے اس مشروب کی کیفیت ملاحظہ ہو۔

دس رطل (ایک رطل ۳۴۰ گرام) منقیٰ (دانہ نکالی ہوئی کشمش) لیکر اُسے صاف پانی میں دھو لیا جائے اور پھر زیادہ پانی میں اس طرح بھگو یا جائے کہ منقیٰ اس میں اچھی طرح بھیگ جائے اور پانی چار انگلی منقیٰ سے اوپر رہے موسم سرما میں اسی برتن میں تین دن تک چھوڑ دیا جائے اور گرمی کے موسم میں ایک شب و روز رکھا جائے پھر اسے کسی پکانے کے صاف برتن میں قرار دیا جائے اگر ممکن ہو تو بارش کا پانی استعمال کیا جائے نہیں تو مشرق کی طرف سے

بہنے والے چشمے کے شیریں، صاف شفاف اور ہلکے پانی کو استعمال کیا جائے کیونکہ کہ وہ حرارت وبرورت کا اثر جلدی سے قبول کرلیتا ہے اور یہ پانی کے صاف ہونے کی دلیل اور پہچان ہے، پھر اُسے پانی میں اتنا پکایا جائے کہ منقیٰ پھول جائے اور باقاعدہ پک جائے پھر اُسے نچوڑ لیا جائے اور چھان کے صاف کرلیا جائے اور اس کے بعد اسے ٹھنڈا ہونے دیا جائے پھر دوبارہ پتیلی میں ڈال کر کسی لکڑی سے اس کی مقدار کو ناپ کرلیا جائے اور ہلکی آنچ پر اسے اتنی دیر تک پکایا جائے کہ اس کا دو تہائی حصہ ختم ہو جائے پھر اس میں صاف خالص شہد ایک رطل (اکیس تولہ) ڈال دیا جائے اور یہ دیکھ لیا جائے کہ شہد ڈالنے سے پہلے پانی کی مقدار کہاں تک تھی اور شہد ڈالنے کے بعد کہاں تک پہنچ گئی اس کے بعد پھر پکایا جائے یہاں تک کہ شہد کی مقدار ختم ہو جائے اور اپنی پہلی حد پر آجائے پھر اس کے اندر زنجبیل (ادرک) ایک درہم، لونگ آدھا درہم، دار چینی آدھا درہم، زعفران ایک درہم، سنبل الطیب (ایک سدابہار خوشبودار پودا) آدھا درہم، کاسنی آدھا درہم، مصطگی آدھا درہم کے برابر ان

سب کو الگ الگ کوٹنے اور چھاننے کے بعد ایک کپڑے میں رکھ کر کسی بڑے دھاگے سے اچھی طرح باندھ دیا جائے اور اس کو اس میں ڈال کر اسے تھوڑی تھوڑی دیر میں فشار دیتے رہیں تا کہ اتنی دیر تک رکھا جائے جس سے ان سب کا اثر اور جوہر اس کے اندر سرایت کر جائے اور ہلکی آنچ پر اتنی دیر تک اسے آہستہ آہستہ چلاتے رہیں یہاں تک کہ شہد ڈالتے وقت کی مقدار بھر رہ جائے پھر دیگچی کو اتار کر اُسے ٹھنڈا ہونے دیا جائے پھر تین ماہ تک یوں ہی اچھی طرح مخلوط ہونے کیلیئے پھر اس کے بعد اُسے استعمال کیا جائے اور اس کے استعمال کی مقدار ایک اوقیہ (۳۲۳ گرام) سے دو اوقیہ تک ہے جسے صاف ستھرے پانی کے ساتھ استعمال کیا جائے۔

اے بادشاہ، جب بھی میرے بیان کے مطابق اور اتنی ہی مقدار میں کھانا کھاؤ تو اس کے بعد اس حلال مشروب کو تین پیالہ پیٔو اگر تم نے ایسا کیا تو انشااللہ تم شبانہ روز پرانے ہلکے درد والم سے محفوظ ہو جاؤ گے جیسے کہ نقرس یعنی جوڑوں میں ورم اور درد سے، گیسٹک سے اور اس کے علاوہ پٹھوں، دماغ کے دکھ درد

سے اور معدہ، جگر، تلی، آنت اور پیٹ کے اندر چیزوں کے بعض درد والم

سے۔

اور اگر اس کے بعد پانی پینے کی چاہت پیدا ہو یعنی پیاس زیادہ لگے تو جتنی

مقدار میں اس سے قبل پیتے تھے اس کی نصف مقدار پیو کہ یہ امیر کے بدن

کے لئے بہت مناسب ہے اور اس کے قوت حافظہ کیلئے بھرپور نفع بخش ہے

بیشک بدن کی صحت اور پائیداری کھانے پینے سے ہوتی ہے اور اس کی تباہی

بھی انھیں دونوں سے ہوتی ہے اگر تم نے ان دونوں کو ٹھیک ٹھاک رکھا تو

بدن بھی ٹھیک ٹھاک رہے گا اور اگر ان دونوں میں گڑبڑ کی تو بدن بھی گربڑ

ہو جائے گا"

شرح: حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے حلال مشروب کی مکمل تفصیل

وتوصیف بیان کر دی اور اس کی ترکیب اور بنالے کی کیفیت سے آگاہ کر دیا

ہے یہ مشروب بہت سے ویٹامین پر مشتمل ہے کہ جس میں سے شہد اور

کشمش وغیرہ ہیں۔

قابل ذکر بات یہ ہے کہ اس مشروب کے تیار کرنے میں امامؑ نے منقیٰ کی بھرپور نظافت کو اسی طرح لازم جانا ہے جس طرح کہ پانی کے لئے آپ نے بارش کے پانی، یا دیگر شیریں پانی کو لازم جانا ہے تا کہ مشروب ملوث نہ ہو اور کسی بیماری کا باعث نہ بنے اور اس مشروب کے اثرات ختم نہ ہوں۔

ڈاکٹر زمینی نے اپنی کتاب ''طب امام رضا علیہ السلام'' میں امام کے نسخۂ مشروب کو ذکر فرمایا ہے اور پھر یہ حاشیہ لگایا ہے ''اس حلال مشروب میں بہت زیادہ قیمتی اور اہم غذائیات ہیں کیونکہ یہ مشروب بہت سے ان مفید عناصر پر مشتمل ہے جو جسم کی قوت حرارت کو پیدا کرنے کے لئے نہایت اہم ہے جس کی ہمہ وقت جسم انسان کو ضرورت ہوتی ہے خاص طور سے موسم سرما میں، اس کے علاوہ اس کے بڑی آسانی سے ہضم ہونے اور اس کے عناصر کے بدن میں تحلیل ہونے کے سلسلہ میں آپ جتنی بھی گفتگو کریں اس میں کوئی حرج نہیں ہے کیوں کہ انگور کی شکر (گلوکوز کی شکر) ہاضمہ کے لئے بہت سبک ہلکی اور زود ہضم ہے اور دوسری بہت سے غذاؤں سے بے نیاز

کر دیتی ہے کیونکہ یہ بہت آسانی سے تحلیل ہو کر مادۂ کلیکوجین میں بدل جاتا ہے جو جگر میں احتیاطی غذا کے طور پر ذخیرہ ہو جاتا ہے جسے ضرورت کے وقت کبھی بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

کشمش (منقیٰ) میں بھی بہت زیادہ مقدار میں آئرن ہوتا ہے اور ایسے عنصر کے طور پر مفید ہے جس سے خون کے سرخ ذرات بنتے ہیں اور خون کی کمی کو پورا کرنے میں بھی مفید ہے اس کے علاوہ اس مشروب میں بہت سی غذائیات ہوتی ہیں اس لئے یہ مشروب ان بہترین دواؤں میں سے ایک ہے جس کے ذریعے بہت سی بیماریوں کا سدباب ہوتا ہے جیسے بد ہضمی، معدہ میں سوزش اور ورم، انتریوں میں گیس اور جگر کی بعض بیماریوں اور کے کام نہ کرنے وغیرہ میں۔

سونے کے آداب

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے صحیح انداز میں سونے کا کے طریقے کو بھی بیان فرمایا ہے آپؑ کا ارشاد ہے:

اعْلَمْ يا أميرَ المُؤْمِنينَ أَنَّ النَّوْمَ سُلْطانُ الدِّماغِ، وَهُوَ قِوامُ الجَسَدِ وَقُوَّتِهِ، فإذا أَرَدْتَ النَّوْمَ فَلْيَكُنِ اضْطِجاعَكَ أَوَّلاً عَلى شِقِّكَ الأَيْمَنِ، ثُمَّ انْقَلِبْ عَلى شِقِّكَ الأَيْسَرِ. وَ كَذلِكَ فَقُمْ مِنْ مُضْطَجَعِكِ عَلى شِقِّكَ الأَيْمَنِ كَما بَدَأْتَ بِهِ عِنْدَ نَوْمَكَ، وَعَوِّدْ نَفْسَكَ القُعودَ مِنَ اللَّيلِ، وَادْخُلِ الخَلاءَ لِحاجَةِ الإنسانِ وَالْبَثْ فيهِ بِقَدَرِ ما تَقْضي حاجَتَكَ، وَلا تُطِلْ فيهِ، فَإِنَّ ذلِكَ يورِثُ داءَ الفيلِ...

"جان لو کہ اے امیر، نیند کا سلطان دماغ ہے اور دماغی پر بدن کی قوت وطاقت کا دار ومدار ہے لہذا جب سونے کا ارداہ کرو تو پہلے اپنے داہنی کروٹ لیٹو پھر بائیں کروٹ بدل لو اور اسی طرح کروٹ بدلتے رہو یہاں تک کہ جب

نیند سے بیدار ہو تو بستر سے داہنی کروٹ سے اٹھو جس طرح آغاز میں داہنی کروٹ لیٹے تھے اور تم رات میں جتنا سو و اس کے ایک تہائی بھر رات کے پہلے حصہ میں جب دو گھنٹے رات رہ جائے تو جاگنے کے عادی بنو اور قضاء حاجت کے بیت الخلاء جاؤ اور بس ضرورت بھر وہاں ٹھرو وہاں دیر تک نہ ٹھرو کیوں کہ اس سے ''داء الفیل'' بواسیر وغیرہ جیسے امراض لاحق ہوتے ہیں''

انسانی زندگی کی پائیداری میں نیند بنیادی عنصر ہے اور اسی سے تندرستی وابستہ ہے اللہ نے جسم انسانی میں کچھ ایسے ساز وسامان رکھے ہیں جس سے نیند پیدا ہوتی ہے اور نیند سے انسان کے بدن میں قوت اور نشاط پیدا ہوتا ہے اور دن بھر میں انسان نے جو زحمتیں اٹھائی ہوں اور کام وغیرہ سے جو تھکن پیدا ہوئی ہو نیند ان سب کا خاتمہ کر دیتی ہے۔

امام علی رضا علیہ السلام نے صحت بخش نیند کے طریقہ کو بیان کیا ہے اور وہ یہ ہے کہ انسان کو چاہئے کہ داہنی کروٹ سوئے کہ اس سے دل کو راحت ملتی ہے اور جسم کو سلامتی، اسی طرح امام علیہ السلام نے بیت الخلاء جانے کی

کیفیت کو بیان کیا ہے اور یہ فرمایا کہ اسی میں حکمت ہے کہ انسان وہاں دیر تک نہ بیٹھے بلکہ قضاء حاجت کے بعد وہاں نہ ٹھرے داالفیل یعنی معدہ کے نچلے حصہ کی بیماریوں میں مبتلاء نہ ہو جیسے بواسیر وغیرہ۔

مسواک وٹوتھ پیسٹ

حضرت امام علی رضاعلیہ السلام نے دانتوں کے علاج اور اس کو بیماریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے مسواک اور ٹوتھ پیسٹ کے بارے میں ہدایات دی ہیں، آپ ارشاد فرماتے ہیں:

وَاعْلَمْ يا أميرَ المُؤْمِنينَ أَنَّ أَجْوَدَ ما اسْتَكْتَ بِهِ لِيفُ الأَراكِ فَإِنَّهُ يُطَيِّبُ النَّكْهَةَ، وَيَشُدُّ اللِّثَةَ، وَهُوَ نافِعٌ مِنَ الحَفَرِ إِذا كانَ ذلِكَ بِاعْتِدالٍ وَالإِكْثارُ مِنْهُ يُرِقُّ الأسنان، وَيُزَعْزِعُها، وَيُضْعِفُ أُصولَها. فَمَنْ أَرادَ حِفْظَ أَسْنانِهِ فَلْيَأْخُذْ قَرْنَ الأيِلِ محرقاً، وكزمازجاً وَسِعْداً وَوَرْداً، وَسُنْبُلَ الطِّيبِ أَجْزاءاً سَواءاً

وَمِلْحاً انْدَرانِيّاً رُبْعَ جُزْءٍ فَيَدُقُّ الجَميعَ ناعِماً، وَيَسْتَنُّ بِهِ فَإِنَّهُ يُمْسِكُ الأسنان، وَيَحْفَظُ أُصولَها مِنَ الآفات العارِضَةِ وَمَنْ أَرادَ أَن تَبْيَضَّ أَسْنَانُهُ فليأخذ مِنْ مِلْحِ انْدَرانِي، وَمِثْلَهُ مِنْ زَبَدِ البَحْرِ فَيَسْحَقُهُما ناعِماً وَيَسْتَنُّ بِهِ...

”جان لو کہ مسواک کے لئے نہایت عمدہ اراک (پیلو) کی شاخ ہے کیونکہ بے شک وہ منھ کو خوشبودار بناتی ہے اور مسوڑوں کو مضبوط کرتی ہے اور دانت کی جڑوں کو خراب اور کھوکھلے ہونے سے محفوظ رکھنے میں مفید ہے، اگر اس سے اعتدال کے ساتھ مسواک کی جائے لیکن اگر افراط سے کام لیا جائے گا تو یہ دانت کو پتلا اور کمزور بنادے گی اور اس کو ہلا دے گی اور اس کی جڑوں کو کمزور بنادے گی لہذا جسے اپنے دانتوں کے تحفظ کی فکر ہے اُسے چاہئے کہ قرن الایل (پہاڑی بکرے کی سینگ) جلا کر کزمازج (ٹھرے پانی کے پاس اگنے والا ایک درخت)، سعد کونی، گل سرخ، سنبل الطیب ان سب کو برابر برابر اندرانی نمک اس کا ایک چوتھائی ملا کر سب کو خوب پیس لیا جائے

اور اس سے دانتوں کو صاف کیا جائے تو وہ دانتوں کو گرنے سے بچاتا ہے اور اس کی جڑوں کو تمام بیماریوں سے محفوظ کرتا ہے اور جو چاھتا ہے کہ اس کا دانت سفید رہے تو اُسے چاہئے کہ اندرانی نمک اور اسی کے برابر کفِ دریا کو ملا کر باریک پیس لے اور اسے منجن کے طور پر استعمال کرے"

شرح: امام علی رضا علیہ السلام نے دانتوں کی اصلاح کے لئے دو قسم کا نسخہ بیان فرمایا ہے:

پہلا نسخہ: ارک کی شاخ سے مسواک کرنا اور ارک کی شاخ بہترین نسخہ ہے دانتوں کی صفائی، بہتری اور مضبوطی کے لئے، اس کے سلسلہ میں تحقیق ہوئی تو یہ پتہ یہ چلاہے کہ دانتوں کو صاف کرنے اور اس کو کیڑے لگنے سے محفوظ رکھنے کیلئے بے مثل دواؤں میں سے ایک ہے اور اس زمانہ کے طرح طرح کے ٹوتھ پیسٹ سے کہیں زیادہ بہتر اور مفید ہے۔

دوسرا نسخہ: ایک قسم کا پیسٹ ہے جس کے اجزاء وعناصر کو امام علی رضا علیہ السلام نے بیان فرمایا ہے اور وہ پیسٹ دانتوں کو سڑنے اور کیڑا لگنے سے بچاتا ہے۔

بعض چیزوں کے ایک ساتھ استعمال کرنے کی ممانعت

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے بعض غذاؤں اور مشروبات کو بیک وقت لینے سے منع فرمایا ہے کیونکہ ایسا کرنا بعض بیماریوں کا سبب بنتا ہے آپؑ فرماتے ہیں:

وَاحْذَرْ یا أَمیرَ الْمُؤْمنینَ أَنْ تَجْمَعَ بَیْنَ الْبَیْضِ وَالسَّمكِ فی الْمِعْدَةِ فی وَقْتٍ واحِدٍ فَإِنَّهُما مَتی اجْتَمَعا فی جَوْفِ الإِنسانِ وَلَّدا عَلَیْهِ النِّقْرِسَ، وَالقوْلَنْجَ وَالبَواسیرَ، وَوَجَعَ الأَضْراسِ.

وَاللَّبَنُ وَالنَّبیذُ الَّذی یَشْرَبُهُ أَهْلُهُ وَلَّدا النَّقْرِسَ، وَالبَرَصَ، وَمُداوَمَةُ أَكْلِ البَصَلِ. یَعْرُضُ مِنْهُ الكَلَفُ. فی الوَجْهِ وَأَكْلُ المُلوحَةِ، وَاللُّحْمانِ المَمْلوحَةِ، وَأَكْلُ السَّمكِ المَمْلوحِ بَعْدَ

الفَصْدِ وَالحِجامَةِ يَعْرُضُ مِنْهُ البَهَقُ وَالجَرَبُ، وَأَكْلُ كَلْيَةِ الغَنَمِ وَأَجْوافِ الغَنَمِ يُعَكِّرُ المَثانَةَ.

وَدُخولُ الحَمّامِ عَلى البِطْنَةِ يُوَلِّدُ القوْلَنْجَ، وَالإِغْتِسالُ بِالماءِ البارِدِ بَعْدَ أَكْلِ السَّمَكِ يورِثُ الفالِجَ، وَأَكْلُ الأُتْرُجِّ فى اللَّيلِ يَقْلِبُ العَيْنَ، وَيوجِبُ الحَوْلَ، وَإِتْيانُ المَرْأَةَ الحائِضِ يورِثُ الجُذامَ فى الوَلَدِ وَالجِماعُ مِنْ غَيْرِ إِهْراقِ الماءِ عَلى أَثَرِهِ يوجِبُ الحَصاةَ، وَالجِماعُ بَعْدَ الجِماعِ مِنْ غَيْرِ فَصلٍ بَيْنَهُما بِغُسْلٍ يورِثُ لِلوَلَدِ الجُنونَ، وَكَثْرَةُ أَكْلِ البَيْضِ وَإِدْمانِهِ يُورِثُ الطَّحالَ وَرِياحاً فى رَأْسِ الْمِعْدَةِ وَالإِمْتِلاءُ مِنَ البَيْضِ المَسْلوقِ يورِثُ الرَّبْوَ وَالإِبْتِهارَ وَأَكْلُ اللَّحْمَ النَّيِّءِ يُوَلِّدُ الدّودَ فى الْبَطْنِ، وَأَكْلُ التّينِ يَقْمَلُ مِنْهُ الْجَسَدَ إِذا أَدْمَنَ عَلَيْهِ.

وَشِرْبُ الماءِ البارِدِ عُقَيْبَ الشَّيءِ الحارِّ وَالحَلاوَةِ يَذْهَبُ بِالأَسنانِ، وَالإِكْثارُ مِنْ أَكْلِ لُحومِ الوَحْشِ وَالبَقَرِ يورِثُ تَغْييرَ العَقْلِ، وَتَحَيُّرَ الفَهْمِ، وَتَبَلُّدَ الذِّهْنِ، وَكَثْرَةَ النِّسْيانِ...

"اے امیر خبر دار انڈے اور مچھلی کو ایک وقت میں معدہ کے اندر جمع نہ ہونے دینا اس لئے کہ یہ دونوں چیزیں جب ایک ساتھ انسان کے شکم میں جمع ہو جاتی ہیں تو نقرس، قولنج، بواسیر اور ڈاڑھوں کے درد کو جنم دیتی ہیں، دودھ اور انگور یا کھجور وغیرہ سے بنائی ہوئی نشہ آور وہ شراب جسے فاسق وفاجر اور اس کے پینے کو حلال جاننے والے لوگ پیتے ہیں اگر ایک ساتھ جمع ہو جائیں تو نقرس اور برص (کوڑھ) کو جنم دیتے ہیں، مسلسل پیاز کھانا چہرہ پر کلف (وہ سیاہ دھبے جو چہرے پر ہو جاتے ہیں) کی بیماری پیدا کرتا ہے، نمکین کھانا، نمکین گوشت، نمکین مچھلیاں، فصد کھلوانے اور حجامت کے بعد کھانا کھانا سفید داغ، جذام اور خارش کی بیماری پیدا کرتا ہے، گوسفند یعنی بھیڑ بکریوں کا گردہ اور اس کی انتڑیاں کھانے سے مثانہ میں پتھری پیدا ہوتی ہے، بھرے پیٹ حمام میں داخل ہونا قولنج کی بیماری پیدا کرتا ہے، مچھلی کھانے کے بعد ٹھنڈے پانی سے نہانا فالج کا سبب ہو سکتا ہے، رات میں انرج (نباتات کی ایک قسم) کا کھانا آنکھ میں درد کا باعث ہوتا ہے، حالت حیض میں عورت سے ہمبستری بچے کو جذام میں مبتلا کر سکتی ہے، ہمبستری کے بعد پیشاب نہ کرنا

پتھری کا باعث ہو سکتا ہے، ہمبستری کے بعد بغیر غسل کئے ہمبستری کرنے سے بچہ دیوانگی کا شکار ہو سکتا ہے اور کثرت سے انڈا کھانے اور اس کے عادی بننے سے پتہ کی بیماری اور معدہ کے سرے پر گیس پیدا ہوتی ہے، ابلے ہوئی انڈے سے پیٹ بھرنا دمہ کی بیماری اور سانس پھولنے کی بیماری کا باعث ہوتا ہے، کچا گوشت کھانے سے پیٹ میں کیڑا پیدا ہوتا ہے اور مسلسل انجیر کھانے سے جسم میں جوئیں پیدا ہوتی ہیں، گرم چیز یا مٹھائی کے بعد ٹھنڈا پانی پینا دانت کو تباہ کرتا ہے، کثرت سے گائے اور جنگلی جانوروں کا گوشت کھانا عقل کے بدلنے اور کم ہونے، فہم ذکاوت کے حیران و پریشان ہونے اور سہو ونسیان کا سبب ہوتا ہے"

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے رسالہ کے اس حصہ میں بہت سی کھانے کی اشیاء کو ایک ساتھ کھانے سے منع کیا ہے کیونکہ اس سے بیماریاں پیدا ہوتی ہیں ان ممنوع چیزوں میں سے ایک مچھلی اور انڈے کا ایک ساتھ کھانا ہے جو درج ذیل بیماریوں کو جنم دیتا ہے:

۱- نِقرس کی بیماری (پیروں کے جوڑوں کی دردناک بیماری جو اکثر پیر کے انگوٹھے میں ہوتی ہے)۔

۲- قولنج کی بیماری (یہ آنتوں کی دردناک بیماری ہے جس میں پسلی کے نیچے درد ہوتا ہے اور پاخانہ اور ہوا کا نکلنا دشوار ہوتا ہے)۔

۳- بواسیر کی بیماری

۴- ڈاڑھوں کا درد

اس طرح امام علیہ السلام نے نمکین بنائی ہوئی چیزوں کے کھانے سے منع کیا ہے کیونکہ اس سے شرائین سخت ہو جاتی ہیں اور ہائی بلڈ پریشر ہوتا ہے۔

امام علیہ السلام کی منع کردہ چیزوں میں گرم چیز کے کھانے یا مٹھائی کے بعد ٹھنڈا پانی پینے ممانعت ہے اس لئے کہ یہ کام دانتوں کی بربادی کا سبب ہوتا ہے، دانت کے ڈاکٹروں نے اس کو بڑے شد و مد کے ساتھ بیان کیا ہے اور اس سے بچنے کی ہدایت کی ہے۔

گزشتہ پیراگراف نہایت اہمیت کے حامل طبی فوائد پر مشتمل ہے اگ لوگ اس پر عمل پیرا ہو جائیں تو بہت سی بیماریوں سے محفوظ ہو جائیں گے۔

تندرستی کے لئے ہدایات

حضرت امام علی رضا علیہ السلام کے رسالہ ذھبیہ میں تندرستی کے متعلق یہ ہدایات ہیں آپؑ فرماتے ہیں:

۱- وَمَنْ أَرادَ أَلّا يَشْتَكِى مَثانَتَهُ فَلا يَحْبِسِ البَوْلَ، وَلَوْ عَلى ظَهْرِ دابَّتِهِ

''جو شخص چاہتا ہے کہ اس کے مثانہ میں کبھی کوئی تکلیف نہ ہو تو اُسے چاہیے کہ وہ پیشاب کبھی نہ روکے چاہے سواری کی پیٹ پر ہی کیوں نہ ہو''

۲- وَمَنْ أَرادَ أَلّا تُؤْذيهِ مِعْدَتُهُ فَلا يَشْرَبْ بَيْنَ طَعامِهِ ماءاً حَتّى يَفْرَغَ مِنْهُ، وَمَنْ فَعَلَ ذٰلِكَ رَطُبَ بَدَنُهُ، وَضَعُفَتْ مِعْدَتُهُ وَلَمْ

تَأْخُذِ العُروقُ قُوَّةَ الطَّعامِ فَإِنَّهُ يَصيرُ فى المِعْدَةِ فَجّاً إِذا صُبَّ الماءُ عَلى الطَّعامِ أَوَّلاً فَأَوَّلاً.

"اور جو چاہتا ہے کہ اس کا معدہ اس کو کبھی کوئی اذیت نہ دے تو اسے چاہیئے کہ کھانے کے درمیان پانی نہ پیئے یہاں تک کہ کھانے سے فارغ ہو جائے اور جو کھانے کے درمیان پانی پیئے گا اس کا بدن مرطوب ہو جائے گا، رطوبتیں بڑھ جائیں گی، اس کا معدہ کمزور ہو جائے گا اور رگیں کھانے کی قوت حاصل نہیں کر پائیں گی اور اس طرح معدہ میں کھانا کچا ہی رہ جاتا ہے اور پورے طور پر ہضم نہیں ہو پاتا، اگر کھانے پر یکے بعد دیگرے پانی ڈالا جائے"

۳- وَمَنْ أَرادَ أَلّا يَجِدِ الحَصاةَ وَحَصْرَ البَولِ فَلا يَحْبِسِ المَنِيَّ عِنْدَ نُزولِ الشَّهْوَةِ، وَلا يُطِلِ المَكْثَ عِنْدَ النِّساءِ.

جو شخص چاہتا ہے کہ اُسے حبس بول (پیشاب رکنے یا پریشانی سے ہونے کی بیماری) اور پتھری کی بیماری نہ ہو تو اُسے چاہیئے کہ شہوت کے وقت منی کو نہ روکے اور عورتوں میں دیر تک نہ ٹھرے"

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے ان فصلوں میں اعضاء بدن کی سلامتی اور اسے امراض سے بچائے رکھنے کے اپائے اور نسخے بیان فرمائے ہیں۔

مسافر کو ہدایات

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے مسافر کے لئے بعض امور کو مد نظر رکھنے کا برنامہ وضع کیا ہے اور اس کو بعض ان باتوں سے روکا ہے جو اس کی صحت کے لئے مضر ہوتے ہیں، آپؑ فرماتے ہیں:

وَاعْلَمْ یا أَمیرَ الْمُؤْمِنینَ أَنَّ الْمُسافِرَ یَنْبَغی لَهُ أَنْ یَتَحَرَّزَ مِنَ الحَرِّ إِذا سافَرَ وَهُوَ مُمْتَلِیءٌ مِنَ الطَّعامِ، وَلا خالِی الجَوْفِ، وَلْیَکُنْ عَلى حَدِّ الإِعْتِدالِ وَلْیَتَناوَلْ مِنَ الأَغْذِیَةِ الْبارِدَةِ مِثْل القَرِیصِ وَالهَلامِ وَالخَلِّ وَالزَّیْتِ، وَمَاءِ الحِصْرِمِ، وَنَحْوَ ذلِكَ مِنَ الأَطْعِمَةِ البارِدَةِ. وَاعْلَمْ یا أَمیرَ الْمُؤْمِنینَ إِنَّ السَّیْرَ الشَّدیدَ فی الحَرِّ الشَّدیدِ ضارٌّ بِالأَبْدانِ الْمَنْهوکَةِ إِذا کانَتْ خالِیَةً مِنَ الطَّعامِ، وَهُوَ نافِعٌ بِالأَبْدانِ الخَصْبَةِ وَأَمّا صَلاحُ المِیاهِ

لِلْمُسافِرِ، وَدَفْعُ الأَذى عَنْهُ فَهُوَ أَنْ لا يشْرَب مِنَ ماءِ كُلِّ مَنْزِلٍ يَرِدُهُ إِلّا بَعْدَ أَنْ يَمْزِجَهُ بِماءِ المَنْزِلِ الَّذى قَبْلَهُ، أَوبِشرابٍ واحِدٍ غَيْرَ مُخْتَلِفٍ فَيَشوبُهُ بِالمِياهِ عَلى اخْتِلافِها، وَالواجِبُ أَنْ يَتَزَوَّدَ المُسافِرُ مِنْ تُرْبَةِ وَطَنِهِ الَّتى رُبِّيَ عَلَيْها، وَكُلَّما وَرَدَ إِلى مَنْزِلٍ طَرَحَ فى إِنائِهِ الَّذى يَشْرَبُ مِنْهُ شَيْئاً مِنَ الطِّينِ الَّذى تَزَوَّدَهُ مِنْ بَلَدِهِ، وَيَشوبُ الماءَ بِالطِّينِ فى الآنِيَةِ بِالتَّحْريكِ، وَيُؤَخِّرُ قَبْلَ شِرْبِهِ حَتّى يَصْفو صَفاءاً جَيِّداً.

وَخَيْرُ المَاءِ شِرْباً لِمَنْ هُوَ مُقيمٌ أَوْ مُسافِرٌ ما كانَ يَنْبوعُهُ مِنَ الجِهَةِ الشَّرْقِيَّةِ مِنَ الخَفيفِ الأَبْيَضِ، وَأَفْضَلُ المِياهِ ما كانَ مَخْرَجُها مِنْ مَشْرِقِ الشَّمْسِ الصِّيْفى وَأَصَحُّها وَأَفْضَلُها ما كانَ بِهذا الوَصْفِ الَّذى نَبَعَ مِنْهُ، وَكانَ مَجراهُ فى جِبالِ الطِّينِ، وَذلِكَ لأَنَّها تَكونُ حارّةً فى الشِّتاءِ، بارِدَةً فى الصَّيْفِ، مَلَيِّنَةً لِلْبَطْنِ، نافِعَةً لأَصْحابِ الحَراراتِ.

وَأَمّا المياهُ المالِحةُ الثَّقيلَةُ، فَإِنَّها يَبَسُ البَطْنِ، وَمِياهُ الثُّلوجِ وَالجَليدِ رَدِيَّةٌ لِسائِرِ الأَجْسادِ، وَهِيَ كَثيرَةُ الضَّرَرِ جِدّاً.

وَأَمّا مِياهُ السُّحُبِ فِإِنَّها خَفيفَةٌ عَذْبَةٌ، صافِيَةٌ، نافِعَةٌ لِلأَجْسامِ إِذا لَمْ يَطُلْ خَزْنُها وَحَبْسُها في الأَرْضِ.

وَأَمّا مِياهُ الجُبِّ فَإِنّها عَذْبَةٌ، نافِعَةٌ، إِنْ دامَ جَرْيُها، وَلَمْ يَدُمْ حَبْسُها في الأَرْضِ، وَأَمّا البَطائِحُ وَالسِّباخُ فَإِنَّها حارّةٌ غَليظَةٌ في الصَّيْفِ لِرُكودِها، وَدَوامِ طُلوعِ الشَّمْسِ عَلَيْها...

"جان لو اے امیر مسافر کو چاہیئے کہ جب وہ بھرے پیٹ کے ساتھ سفر کرے یا خالی پیٹ سفر کرے تو گرم وقت میں سفر کرنے سے پرہیز کرے اور معتدل وقت میں سفر کرے، نہ پیٹ بھر کے سفر کرے اور نہ ہی خالی پیٹ اور سفر میں ٹھنڈی غذئیں استعمال کرے جیسے قریص وہ کھانا جو لطیف گوشت سے تیار کیا جاتا ہے جیسے (ترشی یا سرکے کے ساتھ مچھلی یا چوزے کے گوشت

سے بنی غذا)، ھُلام (بچھڑے کے گوشت پوست سے تیار کیا ہوا ایک کھانا)، سرکہ، تیل اور کچے پھل جوس اور اسی جیسی دوسری ٹھنڈی غذائیں۔

اے امیر یہ بھی جان لو کہ شدید گرمی کے وقت میں تیزی کے ساتھ سفر دبلے پتلے انسانوں کے لئے مضر ہے اگر ان کے پیٹ کھانے سے خالی ہوں البتہ موٹے لوگوں کے لئے مفید ہے اور مسافر لے لئے تکلیف سے بچاؤ کی تدبیر یہ ہے کہ کسی جدید منزل کا پانی اس وقت تک نہ پئے جبتلک کہ وہ اس کے قبل منزل کا پانی اس میں ملانہ لے یا پھر ایک جگہ کا پانی ہر جگہ پیتا رہے مگر ہر منزل کا اس میں پانی مخلوط کرکے، اور مسافر کے لئے یہ بھی ضروری ہے کہ جس جگہ وہ پیدا ہوا ہے اور پروان چڑھا ہے وہاں کی مٹی اپنے ساتھ رکھے اور جس منزل پر اترے وہاں اس برتن میں تھوڑی سی ڈال لے جس کا وہ پانی پیتا ہو اور اسے اچھی طرح ملالے اور اسے اتنی دیر تک چھوڑ دے جتنی دیر میں پانی خوب صاف ہو جائے اس کے بعد اسے نوش کرے۔

مسافر ہو یا مقیم دونوں کے لئے پینے کا اچھا پانی وہی ہے جس کے چشمے کا رخ مشرق کی جانب ہو یہ پانی سفید اور ہلکے پانیوں میں سے ایک ہے اور بہترین پانی اس چشمہ کا پانی ہے جس کے نکلنے کی جگہ مشرقی جانب ہو اور وہ موسم گرما میں بھی جاری رہتا ہو اور زیادہ مفید اور تندرستی کے لئے نہایت صحت بخش پانی وہ ہے جو مذکورہ اوصاف کے ساتھ ساتھ مٹی کے پہاڑوں سے گزرتا ہو، کیونکہ ایسا پانی جاڑے میں گرم اور گرمی میں سرد رہتا ہے، معدہ کو نرم کرتا ہے اور گرمی کے شکار اور گرم مزاج لوگوں کے لئے مفید ہوتا ہے کھارا پانی پیٹ میں خشکی پیدا کرتا ہے، برف اور شبنم پانی جو زمین پر گر کر جَم جاتا ہے تمام طرح کے جسموں کے لئے بیکار اور گھٹیا پانی ہے اور بہت زیادہ ضرر رسان ہے بادلوں (بارش) کا پانی، سبک، میٹھا، صاف اور جسموں کے لئے مفید ہے البتہ شرط یہ ہے کہ اسے زمین میں زیادہ دنوں تک ذخیرہ نہ کیا گیا ہو اور بڑے اور رہا گہرے کنویں کا پانی تو وہ یقیناً شیریں، صاف اور سبھی کیلئے مفید ہوتا ہے لیکن شرط یہ ہے کہ برابر استعمال کیا جاتا ہو اور زیادہ دنوں تک استعمال ترک

نہ کیا گیا ہو اور اس کا زیر زمین چشمہ سے اتصال ہو، شورہ دار زمینوں اور کشادہ وادیوں کا پانی گرمی کے موسم میں گرم اور وزنی ہوتا ہے کیونکہ وہ ٹھرا ہوتا ہے اور مسلسل اس پر سورج چمکتا ہے"

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے مسافر کی سلامتی لے لئے اور اس کو مختلف بیماریوں سے بچانے کے لئے ایک زندہ وپائندہ برنامہ پیش کیا ہے آپؑ نے ہدایت فرمائی ہے کہ مسافر کو اپنا شکم سفر کی حالت میں پُر نہیں رکھنا چاہیئے اس لئے کہ شکم سیری سفر کی تھکن وتکلیف کے موافق ومناسب نہیں ہے اسی طرح آپؑ نے یہ بھی واضح کیا ہے کہ مسافر بلکل پیٹ خالی بھی نہ کیونکہ اس صورت میں وہ سفر کی تھکان کو برداشت نہیں کر سکے گا امام علی رضا علیہ السلام نے شدید گرمی کے وقت میں سفر کرنے سے منع فرمایا ہے کیونکہ اس سے مسافر کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔

رسالۂ ذہبیہ کے گزشتہ پیراگراف میں امام علی رضا علیہ السلام نے پانی کے اوپر روشنی ڈالی ہے اور اس کی قسموں کو بیان کرنے کے ساتھ یہ بھی بیان کیا

ہے کہ کون سا پانی پینا چاہئے اور کون سا نہیں پینا چاہئے آپؑ نے پانی کی توصیف بڑی دقیق کی ہے اور اس کے عناصر کا گہرائی سے جائزہ لیا ہے۔

فصد و حجامت کرانا

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے حجامت کو انسان کی صحت و تندرستی میں بہت اہم کردار ادا کرنے والا عنصر قرار دیا ہے اور اس کی طرف دعوت دی ہے اور فصد و حجامت کرانے کی آپؑ نے نئے سرے سے ان الفاظ میں تاکید فرمائی:

وَاعْلَمْ يا أَميرَ الْمُؤمِنينَ إِنَّما يُؤْخَذُ دَمُها مِنْ صِغارِ الْعُروقِ الْمَبْثوثَةِ فِى اللَّحْمِ، وَمِصْداقُ ذٰلِكَ ما ذَكَرْتُهُ أَنَّها لا تُضْعِفُ الْقُوَّةَ، كَما يوجَدُ مِنَ الضَّعْفِ عِنْدَ الْفَصْدِ...

"اے امیر حجامت میں خون کو چھوٹی رگوں سے نکالنا چاہئے جو گوشت کے اندر پھیلی ہوتی ہیں اور میرے کلام کی تصدیق اس سے ہوتی ہے کہ حجامت

حجامت سے بدن میں کمزوری پیدا نہیں ہوتی جب کہ فصد کھلوانے کے وقت ضعف و کمزوری پیدا ہو جاتی ہے"

شرح: حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے رسالہ ذھبیہ میں مکمل طور پر حجامت کے سلسلہ میں گفتگو فرمائی ہے اور اس کی ساری جہتوں کو مد نظر رکھا ہے، حجامت جسم انسانی کیلئے نہایت مفید ہے اور اس سے جتنا فائدہ بلڈ پریشر کے مریضوں کو ہوتا ہے اتنا کسی علاج معالجہ سے نہیں ہوتا اور اس بات کی بعض اطباء نے بھی تصدیق و تائید کی ہے۔

حمام جانا

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے اپنی رسالہ میں حمام جانے اور نہانے کی بڑی فضیلت و فوائد کا تذکرہ فرمایا ہے آپؑ ارشاد فرماتے ہیں:

وَمَنْفَعَةُ الحَمّامِ عَظيمَةٌ، يُؤَدّي إِلى الإِعْتِدالِ، وَيُنَقّي الدَّرَنَ، وَيُلَيِّنُ العَصَبَ وَالعُروقَ، وَيُقَوّي الأَعْضاءَ الكِبارَ، وَيُذيبُ الفُضولَ وَيُذْهِبُ العَفَنَ...

''حمام جانے کا بڑا فائدہ ہے وہ مزاج میں اعتدال پیدا کرتا ہے، گندگی کو دور کرتا ہے، پٹھوں اور رگوں کو نرم کرتا ہے، بدن کے بڑے اعضاء کو قوت عطا کرتا ہے بدن کے اندر فضول چیزوں کو پگھلا دیتا ہے، جسم سے بدبو ختم کر دیتا ہے اور اس کو گلنے سڑنے سے محفوظ رکھتا ہے''

شرح: امام علی رضا علیہ السلام نے حمام کے سلسلہ میں مفصل گفتگو کی ہے کیونکہ حمام حفظان صحت کا ایک اہم ذریعہ ہے اور طھارت و نظافت کا مصدر و منبع ہے جو کہ ایمان کا جزو اور سرچشمہ ہے حمام جانا اور نہانا جسم انسانی پر موجود میل کچیل کو زائل کرتا ہے اور جسم انسانی سے نکلی ہوئی اضافی چیزوں سے جسم کو پاک صاف کرتا ہے۔

انسانی زندگی کے ادوار

حضرت امام علی رضا علیہ السلام نے اپنے رسالۂ زھبیہ میں انسان کی زندگی کے مختلف مراحل اور ادوار کے سلسلہ میں گفتگو فرمائی ہے اور یہ بیان کیا ہے کہ کب اور کن مراحل حیات میں انسان طاقتور اور چست رہتا ہے اور کب اور کن مراحل وادوار میں وہ کمزوری وناتوانی کا شکار ہو جاتا ہے آیئے امام علی رضا علیہ السلام کے کلام کی طرف دھیان دیں، آپؑ ارشاد فرماتے ہیں:

وَاعْلَمْ یاأَمیرَ الْمُؤْمِنینَ أَنَّ أَحْوالَ الإنسان الَّتی بَناهُ اللهُ تَعالی عَلَیْها وَجَعَلَهُ مُتَصَرِّفاً بِها أَرْبَعَةُ أَحْوالٍ:

الحالَةُ الأُولی: خَمْسَ عَشَرَةَ سَنَةً، وَفیها صِباهُ، وَحُسْنُهُ، وَبَهاؤُهُ وَسُلْطانُ الدَّمِ فی جِسْمِهِ.

ثُمَّ الحالَةُ الثّانِیَةُ: مَنْ خَمْسَ عَشَرَةَ سَنَةً إِلی خَمْسٍ وَثَلاثینَ سَنَةٍ وَفیها سُلْطانُ الْمُرَّةُ الصَّفْراءِ، وَقُوَّةُ غَلَبَتِها عَلی الشَّخْصِ، وَهِیَ أَقْوی ما یَکونُ، وَلا یَزالُ کَذلِكَ حَتّی یَسْتَوْفی الْمُدَّةَ الْمَذْکورَةَ، وَهِیَ خَمْسٌ وَثَلاثونَ سَنَةً.

ثُمَّ الحالَةُ الثّالِثَةُ: إلى أَنْ تَتَكامَل مُدَّةُ العُمُرِ سِتّون سَنَةً فَيَكونُ في سُلْطانِ المُرَّةِ السَّوْداءِ، وَهِيَ سِنُّ الحِكْمَةِ وَالمَعْرِفَةِ، وَالدَّرايَةِ وَانْتَظامِ الأُمورِ، وَصِحَّةٌ في العَواقِبِ، وَصِدْقُ الرَّأْيِ، وَثَباتُ الجَأْشِ في التَّصَرُّفاتِ.

ثُمَّ تَدْخُلُ الحالَةُ الرّابِعَةُ: وَهِيَ سُلْطانُ البَلْغَمِ، وَهِيَ الحالَةُ الَّتي يَتَحَوَّلُ عَنْها ما بَقِيَ إلى الهَرَمِ، وَنَكَدِ العَيْشِ، وَذُبولٍ، وَنَقْصٍ وَفَسادٍ في تَكَوُّنِهِ، وَاسْتَنْكَرَ كُلُّ شَيءٍ كانَ يَعْرِفُ، مِنْ نَفْسِهِ حَتّى صارَ يَنامُ عِنْدَ القَوْمِ، وَيَسْهَرُ عِنْدَ النَّومِ، وَيَتَذَكَّرُ ما تَقَدَّمَ، وَيَنْسى ما يُحَدِّثُ بِهِ في الأوقات، وَيَذْبَلُ عودُهُ، وَيَتَغَيَّرُ مَعْهودُهُ، وَيَخِفُّ ماءُ رَوْنَقِهِ وَبهاؤُهُ، وَيقُلُّ نَبْتُ شَعْرِهِ، وَأَظْفارِهِ، وَلا يَزالُ جِسْمُهُ في انْعِكاسٍ وَإِدْبارٍ ما عاشَ...

”اے امیر جان لو کہ انسان کی وہ حالتیں جن پر اللہ نے اس کو بنایا ہے اور جن حالات سے انسان گذرتا ہے وہ چار مراحل اور حالتیں ہیں۔

پہلی حالت: پندرہ سال تک ہے جو انسان کے شوق، امنگ، حُسن، رونق اور جسم میں خون کی حکمرانی کا زمانہ ہے۔

دوسری حالت: پندرہ سال سے ۳۵ سال تک ہے اس حالت اور عمر کے اس دور میں خلط صفراء کا غلبہ ہوتا ہے اور سب سے زیادہ جسمانی قوت کا یہی زمانہ ہوتا ہے اور اس کی اس طاقت و قوت کا سلسلہ ۳۵ سال تک باقی رہتا ہے۔

تیسری حالت: ۳۵ سے ۶۰ سال پورے ہونے تک کی ہے جس میں غلط سوداء کا غلبہ ہوتا ہے اور یہی زمانہ حکمت، معرفت، درایت، امور کے منظم کرنے، انجام پر نظر رکھنے، دوراندیشی، رائے کی پختگی اور دیگر جملہ امور میں ثابت قدمی کا زمانہ ہوتا ہے۔

چوتھی حالت: یہ بلغم کے غلبہ کا دور ہے یہی وہ حالت اور دور ہے جس کے بعد بڑھاپا شروع ہو جاتا ہے اور بقیہ زندگی بڑھاپے میں بسر ہوتا ہے، زندگی کا لطف جاتا رہتا ہے اور کمزوری، کمی، پرمدگی اور جسم میں طرح طرح کی خرابی پیدا ہوتی رہتی ہے اور کل تک اسے جو باتیں پسند تھیں اب وہی باتیں اچھی

نہیں لگتیں یہاں تک کہ کام کے وقت سوتا ہے اور سونے کے وقت جاگتا ہے گزرا ہوا زمانہ یاد کرتا ہے اور اپنی ہی کہی ہوئی باتوں کو جلد ہی بھول جاتا ہے، اس کا جسم دن بدن کمزور ہوتا رہتا ہے، اس کی زندگی کا معمول بدل جاتا ہے چہرے کی رونق وشادابی کم ہوتی رہتی ہے، بال اور ناخن کے بڑھنے میں کمی آجاتی ہے اور تاحیات اس کا جسم مذکورہ حالات کا شکار رہتا ہے"

امام علی رضاعلیہ السلام نے اس پیراگراف میں انسانی زندگی کے چار دور بیان کئے ہیں اور پانچواں دور جسے انسانی زندگی کا خاتمہ اور موت سے تعبیر کیا جاسکتا ہے امامؑ کے بیان کردہ چار تفصیل ملاحظہ کریں:

پہلا دور:

انسان کی زندگی کا پہلا دور اس کی ولادت سے شروع ہوکر سن بلوغ یعنی ۱۵ سال پر ختم ہوتا ہے ج اگر وہ مذکر ہے تو یہی زمانہ اس کے اوپر احکام شرعیہ کے نافذ ہونے کا دور ہے اسی زمانہ سے انسان کی جوانی کا آغاز ہوتا ہے جو

زندگی کا بہترین مرحلہ ہے جس میں قوت، زندگی کا لطف اور نشاط ہوتا ہے اور اس دور میں انسان کم تجربہ اور ناعاقبت اندیش ہوتا ہے۔

دوسرا دور:

یہ دور ۱۵ سال سے شروع ہو کر ۳۵ سال پر ختم ہوتا ہے یہ انسان کی زندگی کا بہت خوبصورت دور ہے جس میں جسم انسانی قوت و نشاط سے پُر ہوتا ہے اور اسی دور میں تجربات، اشیاء و امور کی معرفت میں اضافہ ہوتا ہے۔

تیسرا دور:

یہ دور ۳۵ سال سے شروع ہو کر ۶۰ سال پر ختم ہوتا ہے یہ زمانہ انسان کے تکامل اور معرفت میں حد کمال پر پہنچنے کا زمانہ ہوتا ہے اس میں انسان اپنے امور کو منظم کرتا ہے کیونکہ وہ جہاں دیدہ اور تجربہ کار ہو چکا ہوتا ہے مگر اس

عمر میں اس کی جسمانی قوتیں کمزور اور مضمحل ہونے لگتیں ہیں وہ کمزوری کا شکار ہونے لگتا ہے۔

چوتھا دور:

یہ دور ۶۰ سال سے شروع ہو کر حتمی مدت آنے تک جاری رہتا ہے اس سن میں جسم انسانی کے تمام خلایاء اور اعضاء کمزور پڑ جاتے ہیں قوت وطاقت جواب دینے لگتی ہے، کمزوری دن بدن بڑھتی جاتی ہے اور اگر انسان ۸۰ سال کا ہو جائے تو اس کی تکلیفوں اور کراہنے میں اضافہ ہو جاتا ہے، شاعر کہتا ہے:

قالوا أنينكَ طولَ اللّيلِ يُزْعِجُنا

فما الَّذى تَشْتَكى قلتُ الثَّمانينا

"وہ لوگ کہتے ہیں کہ تمہارارات بھر کراہنا ہمیں پریشان کرتا ہے آخر تمہیں پریشانی کیا ہے؟ تو میں نے جواب دیا ۸۰ سال کا ہو جانا"

دوسرا شاعر کہتا ہے:

إنّ الثّمانين وقد بلَغتها   قدْ أحوَجتْ سَمْعي إلى ترْجُمان

"میں ۸۰ سال کا ہو گیا ہوں اب میری قوت سماعت کو ایک ترجمان کی ضرورت ہے"

ہمارے بعض بزرگ اساتذہ اس شعر کو پڑھا کرتے تھے اور پھر فرماتے تھے، میرا پورا وجود ترجمان کا ضرورت مند ہو گیا ہے، نہ کہ صرف قوت سماعت وقوت بصارت، مثل مشہور ہے :"الشیخوخة سحابة تمطر بالأمراض""بڑھاپا وہ بادل ہے جو بیماریاں برساتا ہے"۔

اس دور اور زمانہ میں انسانی جسم جیسا کہ امام علی رضا علیہ السلام نے بیان فرمایا ہے: انسان پر مردہ اور لاغر ہو جاتا ہے اس کے چہرے کی رونق جاتی رہتی ہے اور یہ فنا و نیستی کا دور ہے۔

خاتمہ: اسی کے ساتھ "رسالۂ ذہبیہ" کی شرح تمام ہوئی، امید ہے کہ قارئین کرام اس سے فائدہ اٹھائیں گے اور یہی تو میری دلی تمنا ہے۔

فہرست